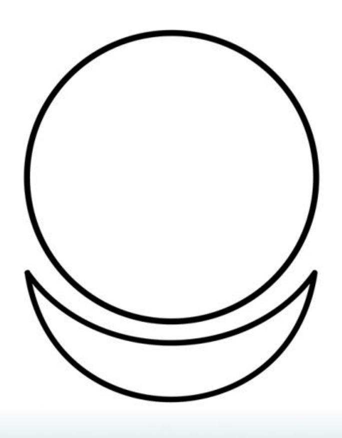
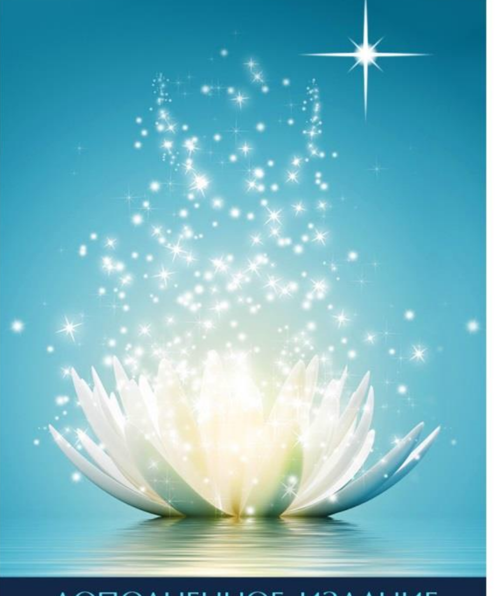


Анастасия НОВЫХ

ДУХОВНЫЕ практики и медитации



ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Анастасия Новых

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ



Киев
«ИД ЛОТОС»
2015

УДК 821.161.1(477)-312.1
ББК 84.4 УКР=РОС 6-44
Н 73

Новых А.
Духовные практики и медитации. - К.: ЛОТОС, 2015. - 155 с.
ISBN 978-966-2263-0-3

Предлагаемые в брошюре простые медитации из книг Анастасии Новых доступны для любого человека, даже для того, кто никогда не занимался подобными духовными практиками.

Они будут интересны и тем, кто давно и серьёзно упражняется в совершенствовании своих феноменальных способностей. И конечно же, данные духовные практики являются уникальным источником для тех, кто хочет познать себя и обрести свой духовный путь.

УДК 821.161.1(477)-312.1
ББК 84.4 УКР=РОС 6-44

ISBN 978-966-2263-0-3

www.schambala.com.ua

СОДЕРЖАНИЕ



Личность может
осознанно духовно развиться и,
соединившись с Душой,
освободиться за одну жизнь!

Ригден Джаппо
(из книги «АллатРа»)

ПРЕДИСЛОВИЕ

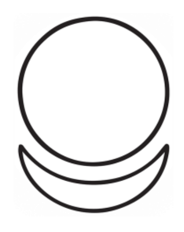
Медитация является одним из древних инструментов познания мира и себя, духовного развития человека. На протяжении тысячелетий менялись условия жизни общества, цивилизации. Но неизменным остаётся сам человек, его внутренняя двойственная природа: животного начала и духовного начала. А следовательно, не утратили свою актуальность вопросы духовного развития, эффективные древние способы самосовершенствования. Тонкости механизмов влияния медитации на человека до сих пор остаются загадкой для науки, впрочем, как и сам человек.

В брошюре последовательно изложены вначале техники медитации, сродни аутогенной тренировке, затем фундаментальные духовные практики, способствующие духовному развитию человека. Надо отметить, что духовные практики способствуют развитию феноменальных, то есть экстрасенсорных способностей человека. Но не стоит стремиться к достижению этих побочных результатов. Главное — это духовное развитие человека. Ведь жизнь слишком коротка, чтобы её растрачивать на временное и смертное. Люди на протяжении тысячелетий пользовались этими древнейшими способами познания мира и самих себя и достигали с помощью медитаций значительных результатов не только в области физического, но и, что особенно важно для человека, — духовного самосовершенствования.

Брошюра создана в качестве краткого руководства-напоминания по некоторым медитациям из книг серии «Сэнсэй», «АллатРа» в помощь тем, кто уже прочитал данные книги. Но она не даёт полного представления о том, какой комплекс знаний заложен в книгах в помощь тем, кто идёт по духовному пути. Ибо духовный путь не означает простое выполнение комплекса медитаций в качестве ещё одного своего увлечения. Духовный путь — это образ жизни. Медитации — это всего лишь набор инструментов. А сами по себе инструменты без понимания сути строительства и конечного результата — бессмысленны. Поэтому для тех, кто не знаком с книгами, рекомендую вначале внимательно их прочитать, стать мастером, который будет умело владеть данными инструментами для формирования своей духовной судьбы.

Бесплатно скачать данные книги можно
на официальном сайте Анастасии Новых:
www.schambala.com.ua

Электронная почта Анастасии Новых:
anastasija_novix@mail.ru



ВЕЧНАЯ МУДРОСТЬ

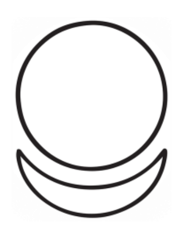
(отрывок из книги «АллатРа»)

За годы, прошедшие со дня выхода первых книг, произошло много событий, которые ещё раз убедили меня, что искреннее желание одного человека помочь людям в сочетании с его реальными действиями и самосовершенствованием действительно приносят свои удивительные плоды. И дело даже не столько в книгах, как чтиве, сколько в понимании и практическом применении Знания, предоставленного в них. Книга — это средство передачи Знания. Знания не в понятии «собственности» или «своего умозаключения», а в понятии Мудрости свыше, проходящей через века. Мудрости, как Открытых Врат, для вхождения в то удивительное высшее состояние духовности, через которое приходит озарение от Того, Кто создал всё. Той Мудрости, которая всегда была, есть и будет, даже когда память о её человеческих проводниках исчезнет в пыли веков.

Именно эта Мудрость, как истинное зерно, даёт в человеке благие всходы, помогая ему освободить свой ум из ниши человеческих страхов, узких сводов тьмы заблуждений, преодолеть твердь матери-

ального мышления, открыть для себя безбрежную сферу познания Истины. Она помогает ему возвыситься над приземлённой самостью, увидеть мир с высоты духовного воззрения без предвзятости и материальных шор. Мудрость наделяет человека искренностью и целеустремлённостью, обогащает пониманием, повышает его ответственность за духовное качество жизни.

Эта вечная Мудрость для духовного человека, словно живительная влага для наливного колоса от доброго семени. Она позволяет осознать корень человеческих проблем и улучшить атмосферу духовной жизни. Она даёт основные *ключи* к пониманию многосложной реальности человека и мира, служит *источником* для создания уникальных условий в сотворении человеком созидательного Духовного общества в жестоком мире материального Животного разума. Вечная Мудрость позволяет человеку преобразовать себя духовно, знать подспудную суть прошлых и грядущих событий. Эта Мудрость и есть сотворённое Им созидательное начало, открывающее каждому, принявшему Её, путь в Его Вечность.



ЧТО ТАКОЕ ИЗМЕНЁННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ?

Благодаря медитациям, духовным практикам человек самостоятельно познаёт мир за пределами трёхмерного измерения, причём не логикой ума, а более совершенным своим инструментом — интуитивным чувством (шестым чувством).

Ригден Джаппо (из книги «АллатРа»)

Анастасия: Но прежде чем перейти к изложению самой техники выполнения этой уникальной медитации, хотелось бы уточнить у вас несколько существенных для читателей моментов, в первую очередь касающихся понимания, что такое изменённое состояние сознания во время медитации. Вы знаете, я столкнулась со случаями, когда люди, даже прочитав книги, занимались медитациями, выполняя их, мягко говоря, на голом представлении. При детальном обсуждении, оказалось, что они просто не понимали, что на самом деле представляет собой

медитация, что такое на практике изменённое состояние сознания, хотя и много об этом читали. В одних случаях люди, думая, что делают медитацию, на самом деле практически оставались в привычном для них в течение дня состоянии бодрствования, не утруждая себя переключением в иное состояние сознания. Поэтому часто во время этого условного занятия им приходили мысли о повседневных делах, о текущей своей работе, быте, дневных переживаниях и так далее, то есть различные мысли-отвлечения. Естественно, что такая медитация, как теория, проходила на голом представлении. В других случаях у людей вместо медитации происходил просто провал в сон. В основном это было после того, как они сильно уставали в течение рабочего дня, а потом садились делать медитацию. Сон, как известно, тоже одно из изменённых состояний сознания. Так вот, они его ошибочно принимали за медитацию, поэтому прилагая такие «волевые усилия», в смысле заставляя себя сесть в медитацию, несмотря на усталость после рабочего дня, фактически результатов не ощущали.

Ригден: Этим людям надо понять, что такое изменённые состояния сознания, какими они бывают и чем отличаются между собой. Для таких изменённых состояний сознания, как например, тот же сон или медитация характерно полное расслабление тела, мысленное спокойствие, полудрёма. Но это лишь показатель *начала изменённого состояния сознания*, а уж потом идёт разделение: кто погружается в медитацию (осознанное управление тонкими процессами невидимого мира), кто в сон (бессознательное состояние).

Анастасия: Вот, и я о чём! То есть людям не хватает реального практического понимания, что такое настоящая медитация и как она проходит на самом деле.

Ригден: Я бы посоветовал этим людям для начала разобраться и понять, что такое элементарная аутогенная тренировка, научиться расслаблять тело, контролировать свои мысли, потренироваться длительно удерживать внимание на чём-то одном, а затем приступить к практике медитации, то есть более глубокого погружения в изменённое состояние сознания. Освоить первичные техники медитации, которые ты описала в первой книге «Сэнсэй» и других книгах этой серии, а потом уже начинать осваивать фундаментальные духовные практики.

Анастасия: Я с вами согласна, люди разные, одни быстро схватывают суть, другим нужно время, чтобы во всём разобраться более детально. Но чаще всего человеку просто не хватает элементарных знаний о себе, общих механизмах работы мозга в различных состояниях сознания. Я знаю, что вы владеете уникальными знаниями в области нейрофизиологии и функционирования головного мозга человека. Не могли бы вы подробнее осветить тему изменённых состояний сознания, хотя бы сориентировать в общедоступных для читателей сведениях или же поделиться знаниями, которые можно огласить публично.

Ригден: Ну, разве что в пределах современного понимания наукой функционирования головного мозга, чтобы людям было понятно, о чём идёт речь и в каком направлении следует вести свои исследования. Как известно, работа мозга связана с электромаг-

нитными волнами. Мозг может работать в разных режимах, для каждого из которых характерно определённое психофизиологическое состояние сознания. Человек как Личность, благодаря концентрации своего внимания, может управлять несколькими такими состояниями сознания. В повседневной жизни он чаще всего находится в одном из состояний, которое в научных кругах именуют бодрствованием. Учёные, проводя измерения электрической активности головного мозга во времени, условно обозначают **состояние активного бодрствования** бета-ритмом (β-ритмом). Его диапазон составляет от 14 до 35 Гц, напряжение 10–30 мкВ. Бета-волны относятся к быстрым волнам и являются низкоамплитудными колебаниями общего (суммарного) потенциала головного мозга. На электроэнцефалограмме форма волны напоминает, условно говоря, «треугольники» с заострёнными вершинами. Бета-ритм в основном фиксируют при работе лобно-центральных областей мозга. Однако когда человек отдаёт внимание чему-то новому, неожиданному, какой-либо услышанной информации, умственной интенсивной деятельности, сильному эмоциональному возбуждению, то этот ритм нарастает и может распространяться на другие участки головного мозга. Бета-ритм характерен для работы мозга при умственном труде человека, его эмоциональном напряжении, при действии различных раздражителей.

Вообще, надо отметить, что для мозга не характерно такое понятие как усталость. Просто надо понимать, как он работает и своевременно переключаться с одного вида деятельности на другой, уметь качественно и вовремя изменять состояния своего сознания. Повседневная жизнь постоянно связана с психологической самонастройкой человека, от ко-

торой, кстати, также зависит и общее состояние организма. На человека в течение дня воздействуют различные внешние факторы, такие как, например, звук, свет, не говоря уже о влиянии невидимого мира. Все они являются повседневными раздражителями, которые так или иначе воздействуют на физиологические и иные процессы жизнедеятельности человека.

Чрезмерное волнение, гнев, раздражительность, психологическая усталость сопровождаются напряжением мышц лица, шеи, рук и так далее. В свою очередь, напряжённая мышца также является генератором возбуждающих импульсов. Задача человека, который делает аутогенную тренировку или настраивается на выполнение медитации, ограничить поток возбуждающих сигналов. Поэтому он садится в удобную, комфортную позу, в тишине (исключает звуки-раздражители), закрывает глаза (исключает воздействие источников зрительных раздражителей), переключает внимание от различных повседневных мыслей, переживаний, волнений на внутренний покой, тишину (то есть по возможности исключает непосредственное воздействие невидимого мира). Далее сосредотачивается на расслаблении мышц (исключает ещё один канал возбуждения), а потом и вовсе достигает состояния полного покоя. Таким образом, человек перенастраивает режим работы своей психики, а следовательно, и нервной системы. Благодаря такой самонастройке, он может управлять собой с помощью чётких мысленных самоприказов (ауторапортов).

Анастасия: Дисциплина мыслей открывает человеку большие возможности. В состоянии медитации он может управлять недоступными в других состоя-

ниях (в том числе и состоянии бодрствования) механизмами своей многосложной энергетической конструкции. Естественно, что при правильном выполнении медитативной техники у него наблюдается духовный всплеск, озарение, развитие интуитивного знания, а также «побочные эффекты» такой работы: прилив сил, хорошее настроение, повышение творческого потенциала, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем состоянии человека.

Ригден: Безусловно. Надо понимать все эти механизмы. Внимание в медитации, как электрический ток в сети: что ты к нему будешь подключать, то и будет работать. Поэтому важно удерживать концентрацию внимания на главных процессах, происходящих в медитации. Вообще человека, выполняющего духовную практику, можно образно сравнить с военным лётчиком, выполняющим боевую задачу на сверхзвуковом истребителе. Вначале на земле пилот до автоматизма отрабатывает все действия на авиационном (пилотажном) тренажёре — имитаторе полёта в самолёте. Это равносильно человеку, который только начал осваивать первичные этапы медитации. А именно: процесс расслабления, отключения от посторонних мыслей, погружения в состояние медитации, первичные ощущения на уровне физического тела, например, тепла в области солнечного сплетения, или лёгкого покалывания в районе чакранов, или движение энергии по рукам и так далее. Данный этап можно условно назвать первичным: от голого теоретического представления о медитации до приобретения первых практических навыков.

Второй этап в освоении медитативных практик, образно говоря, сродни получению практического опыта пилота непосредственно в воздухе, когда он

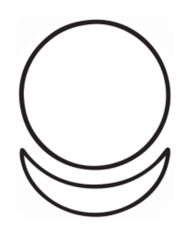
садится в боевую машину и тренируется в полёте. Здесь к нему приходит понимание, что управлять самолётом в небе, это не совсем одно и то же, что выполнять те же упражнения на тренажёре-имитаторе на земле. Существенная разница есть не в технике исполнения, а в ощущениях, понимании процесса полёта, жизни в совершенно ином пространстве — небе. Подобно пилоту, медитирующий понимает существенную разницу между теоретическими знаниями и практическими, когда он осуществляет ежедневную внутреннюю работу над собой, контроль над своим Животным началом. Человек начинает изменяться. Это главное, так как сама медитация — это всего лишь инструмент! Другими словами, в повседневной жизни он начинает контролировать свои мысли, следить за их чистотой, отслеживать свои психологические реакции, не допускать негатив в сознание. Когда человек не контролирует свои мысли, у него виноваты все в его бедах и обидах, он всех осуждает, многим недоволен, всех поучает, не следуя в жизни своим же поучениям и так далее. Но когда человек начинает заниматься собой, то он обращает внимание не на внешние, а на свои внутренние причины, почему именно так, а не иначе, он воспринимает и реагирует на окружающий мир. Человек начинает понимать, почему поддаётся на эти внешние провокации и как нужно уводить внимание от множественных своих эгоцентричных желаний, обид, агрессии Животного начала, как его переключать на Переднюю сущность, глубинные чувства, исходящие от Души, пребывать на духовной волне. Вот когда человек так самостоятельно занимается собой ежедневно, не давая поблажек своему Животному началу, вот тогда и в медитациях у него открывается совершенно новый уровень восприятия.

Он начинает понимать, что такое медитация, вникать в этот необычный для него процесс. Человек учится работать и пребывать в совершенно ином состоянии сознания, отличном от бодрствования и сна, то есть на практике ощущать эту разницу в состояниях сознания, понимать мир через глубинные чувства, интуитивное Знание, которое не является продуктом логики.

И, наконец, третий этап, это когда военный лётчик выполняет в полёте боевую задачу на сверхзвуковом истребителе. Он уже не думает о механизмах работы самолёта, а просто их автоматически запускает. Он не думает о том необычном пространстве, в котором находится, он уже живёт этим пространством. Лётчик чувствует каждое движение самолёта и внимание его сосредоточено на главном — на выполнении боевой задачи. Так и человек, серьёзно занимающийся духовными практиками. На этом этапе он вводит в привычку контроль над своим Животным началом, автоматически запускает механизм медитации чёткими мысленными приказами, и выполняет саму медитацию исключительно внутренними глубинными чувствами в отсутствии каких-либо мыслей. Механизм духовных практик (при условии серьёзной работы индивида над собой в повседневной жизни) выводит человека на совершенно иной уровень восприятия, в том числе 4, 5 или 6-го измерений с позиции Наблюдателя от Духовного начала. Он начинает познавать привычный мир материи, мир тонких энергий, причём исключительно глубинными чувствами, а не с помощью логики и материальных мыслей. Ведь мысли — это материальный продукт, не более того. А вот духовные, глубинные чувства — это совершенно иное качество восприятия, совершенно иной охват всеобъем-

лющих Знаний, то, что люди называют просветлением.

Анастасия: На той стороне обретаешь удивительную ясность и чёткость понимания происходящих там процессов. Однако после медитации, когда пытаешься объяснить пережитое другим людям, понимаешь, что невозможно достоверно передать через привычные образы и ассоциации то, что ты чувствовал на той стороне. Благодаря этому ты осознаёшь, что и в твоей повседневной жизни есть существенная разница между реальными процессами и игрой ума — теми ассоциациями, которыми оперирует логика с позиции материального восприятия мира. Да, когда всё это начинаешь познавать на практике, соприкасаясь с настоящей реальностью, то зрело осознаёшь, почему так важен каждый твой прожитый день, проведённый в духовной работе над собой, на какие мысли и дела ты ежедневно растрачиваешь силу своего внимания. Ведь всё имеет неизбежные последствия в первую очередь для твоей Души и Личности.



МЕДИТАЦИИ ИЗ КНИГ «СЭНСЭЙ»

МЕДИТАЦИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Внимание — это сила, начало творения.

Ригден Джаппо (из книги «АллатРа»)

— *Сейчас мы сделаем самую простую медитацию на концентрацию внимания, для того чтобы научиться управлять энергией Ци,* — сказал Сэнсэй. — Но прежде я хотел бы немного повториться для тех, кто пришёл позже. Кроме материального тела, у человека есть ещё и энергетическое. Энергетическое «тело» состоит из ауры, чакранов, энергетических каналов, меридианов, особых резервуаров накопления энергии. Каждый имеет своё название. Я буду вас подробнее знакомить с ними по ходу дела, в зависимости от медитации.

— А что такое чакран? — спросила я.

— Чакран — это такая малюсенькая точка на теле человека, через которую выходят и входят разные энергии. Он работает... ну, чтоб вам было более понятно... по типу диафрагмы в фотоаппарате, видели?

Мы утвердительно закивали головами.

— Вот так же и чакран, мгновенно открывается и мгновенно закрывается.

— И что, вся энергия за это время успевает выйти? — удивился Славик.

— Ну, это же не ведро воды вылить. Ведь человек — существо энергоматериальное, где энергия и материя существуют по своим законам и времени, однако находятся в полной взаимосвязи и взаимозависимости... Ещё вопросы есть? — Все молчали. — Тогда приступим. Сейчас ваша задача научиться чувствовать внутри себя движение воздуха, движение Ци. Вы все считаете, что прекрасно себя понимаете и чувствуете. Но я больше чем уверен, вы не можете сейчас увидеть, к примеру... пальцы своих ног. Почему? Потому что у вас нет внутреннего зрения. А внутреннее зрение, оно так же, как и внутреннее ощущение, нарабатывается со временем в ежедневных занятиях. Поэтому мы начнём с самого лёгкого, самого элементарного. Попытаемся научиться контролировать мысли и ощущения: вызывать их и руководить ими.

Итак, встаньте поудобнее, расслабьтесь... Успокойте свои эмоции. Можете закрыть глаза, чтоб вас ничто не отвлекало. Растворите все ваши мысли и житейские проблемы в пустоте...

Только прозвучала эта фраза, как я тут же вспомнила о целой куче мелочных домашних делишек. «Тьфу ты! Вот же нахальные мысли, — подумала я. — Говорят же вам, растворитесь». Моя особа вновь попыталась не думать ни о чём.

— *Сосредоточьтесь на кончике вашего носа...*

С закрытыми глазами я попыталась «увидеть» свой кончик носа, руководствуясь больше внутренними ощущениями. В глазах почувствовалось лёгкое напряжение.

— *Медленно, потихоньку, глубоко вдыхаем. Сначала низом живота, потом животом, грудью, приподнимая плечи... Слегка задерживаем дыхание... Медленный выдох... Внутренним зрением концентрируемся только на кончике носа... Вы должны чувствовать, представлять, ощущать, что ваш кончик носа как маленькая лампочка или маленький огонёк, который разгорается при каждом вашем выдохе... Вдох... выдох... Вдох... выдох... Огонёк разгорается всё сильнее и сильнее...*

Сначала я почувствовала лёгкое жжение и покалывание в носоглотке. Было такое ощущение, что меня наполнили чем-то материальным, как будто кувшин с водой. Потом мне показалось, что в месте, где приблизительно находится кончик носа, появился в темноте контур в виде какого-то багрового маленького пятна. Но первое время я не могла его чётко сфокусировать. Наконец, когда мне удалось его зафиксировать, оно начало светлеть изнутри. Причём при вдохе свет сужался, а при выдохе — расширялся. Только я приноровилась так дышать, как прозвучали слова Сэнсэя.

— *Теперь переключите своё внимание на другую часть медитации. Поднимите слегка руки чуть вперёд, ладонями к земле. Вдох делаем как обычно: через низ живота, живот, грудь. А выдох направляем через плечи, руки, к центру ваших ладоней, где находятся чакраны рук. А через них*

в землю. Представьте, что что-то льётся у вас по рукам, энергия Ци, или свет, или вода, а затем выливается в землю, выходит. Поднимается этот поток с низа живота до вашей груди, в груди разделяется на два ручейка и через плечи, руки, ладони вытекает в землю. Сосредоточьте всё ваше внимание на ощущении этого движения... Вдох... выдох... Вдох... выдох...

У меня промелькнула мысль: «Что значит дышать через руки? Это как?» Я даже немного запаниковала. Сэнсэй, очевидно, чувствуя моё замешательство, подошёл и поднёс свои ладони к моим, не касаясь кожи. Через некоторое время мои ладони разогрелись, как печки, распространяя тепло от своего центра к периферии. И что самое удивительное, я реально почувствовала, как по моим плечам струятся маленькие тёплые ручейки. В районе локтей они терялись, но зато я хорошо ощущала их выход из ладоней. Поглощённая новыми необычными ощущениями, я даже не заметила, как отошёл Учитель. «Вот это да! — подумала моя особа и задала сама себе вопрос. — А как я это делаю?» Пока разбиралась со своими мыслями, пропало ощущение ручейков. Пришлось снова сосредотачиваться. В общем, получалось с переменным успехом. После очередной моей попытки я вновь услышала голос Сэнсэя.

— *Сомкнули ладони рук перед собой. Крепко, крепко их сжали, чтоб закрылись чакраны рук и прекратилось движение энергии. Сделали два глубоких, быстрых вдоха-выдоха... Опустили руки, открыли глаза.*

После медитации, когда стали делиться впечатлениями, я поняла, что каждый чувствовал её поразному. Татьяна, например, не видела «огонёк», но зато чувствовала какое-то лёгкое движение по ру-

кам. У Андрея была дрожь в ногах и лёгкое головокружение. Костя, пожав плечами, ответил:

— Ничего такого особенного я не почувствовал, только разве ощущение каких-то мурашек. Так это вполне нормальная реакция перенасыщения организма кислородом.

— После третьего, четвёртого вздоха — да, — ответил Учитель. — Но вначале идёт фиксация мозгом мысли, непосредственно перед движением Ци. И если прислушаться к себе, расслабиться и сделать глубокий вдох, то человек сразу почувствует распирание или ощущение мурашек в голове, то есть того, что там начнёт происходить определённый процесс. Это как раз и есть то, что вам нужно понять, что там шевелится, и научиться им управлять.

— А почему у меня ничего не получилось? — спросил раздосадованный Славик.

— А о чём ты думал? — полушутя спросил Сэнсэй.

Как выяснилось из дальнейшей речи парня, он сам непонятно чего ожидал, какого-то чуда. На что Сэнсэй ответил:

— Правильно, потому и не получилось, ведь ты сосредоточил мысли не на том, чтобы работать над собой, а на ожидании какого-то сверхъестественного чуда. Но чуда не будет, пока сам его не сотворишь... Не надо ждать ничего сверхъестественного от того, что ты будешь правильно дышать или где-то на чём-то сосредотачиваться. Нет. **Самое главное чудо — это есть ты, именно как Человек!** Ведь к чему сводится всё большое духовное Искусство? К тому, чтоб человек стал Человеком, чтоб он постепенно просыпался и вспоминал те знания, которые были даны ему изначально. Эти медитации — всего лишь

способ пробуждения от духовной спячки и вспоминание того, что в нём давно скрыто и забыто, того, что он когда-то умел и знал как использовать.

— Как это знал? — не понял Славик.

— Ну как. К примеру, любой человек умеет читать, писать, считать, если, конечно, он нормальный, без психических отклонений. Так?

— Так.

— Но его же прежде надо научить. А в дальнейшем он уже элементарно читает, считает и так далее. То есть уже точно знает, что, к примеру, один плюс один — будет два, что дважды два — четыре. Это ему кажется потом настолько просто и реально! Но его же вначале научили этому всему, хотя на самом деле он просто вспомнил. Это скрытые, подсознательные возможности. Или вот другой пример, более простой, связанный с физиологическим уровнем. Человека, не умеющего плавать, бросают в воду, он тонет. А новорождённого младенца, и это уже неоднократно доказано и подтверждено родами в воде, когда опускают в бассейн, он плывёт, как любая зверюшка. Значит, эти рефлексы у него есть? Есть. А потом это просто забывается. Так и человек, в нём много чего есть, о чём он даже не подозревает.

Но... это всё работает только *на положительном факторе*. А если у него преобладают какие-то меркантильные интересы, к примеру, научиться для того, чтобы разводить кого-то или кому-нибудь как дать энергией на расстоянии, или будет у всех на глазах ложки гнуть, а они ему деньги кидать за это, то *у него ничего никогда не получится*. Только когда человек научится контролировать свои мысли, когда он сделает из себя Человека с большой буквы, только тогда он что-то сможет.

— Так получается, духовные практики — это средство пробуждения человека? — переспросил Андрей.

— Совершенно верно. Духовные практики — это всего лишь инструмент для починки своего разума. И как будешь использовать этот инструмент, таков и будет результат. То есть всё зависит от желания и умения самого мастера. А чтобы научиться держать в руках этот инструмент, необходимо научиться контролировать свою мысль, сосредотачивать её, видеть внутренним зрением. В нашем случае научиться контролировать своё дыхание, чувствовать, что ты выдыхаешь через чакраны рук. Надо научиться вызывать определённые ощущения, чтобы потом управлять внутренней, скрытой энергией.

— А, по-моему, это галлюцинация, — вставил Костя.

— Да, галлюцинация, если воспринимать будешь как галлюцинацию. Если же ты воспримешь эту энергию как реальную силу, то это и будет на самом деле реальная сила.

— Странно, почему?

— Потому что, я ещё раз повторяю, мысль контролирует действие. А энергия — это и есть действие. Вот и всё. Всё очень просто.

...Во время этой дискуссии, пока другие ребята слушали, Славик внимательно рассматривал ладони своих рук. И как только в беседе появилась затяжная пауза, парень поспешил спросить:

— Что-то я не совсем понял насчёт чакранов. Вы говорили, что там должны быть открывающиеся точки. Но там же ничего нету!

Старшие ребята усмехнулись.

— Естественно, — сказал Сэнсэй. — Визуально там ничего подобного нет... — Понимаешь, чакраны

— это определённые зоны на теле человека, — терпеливо объяснял Учитель, — где повышено восприятие к теплу. Их, конечно, не видно, но это реально можно зарегистрировать современными приборами. Для учёных, так же, как и для тебя, данные зоны пока загадка: клетки те же, связи те же, а чувствительность выше. Почему? Потому что здесь находятся чакраны. А чакран — это уже относится к астральному телу, то есть к другой, более углублённой физике. Мысль является связующим звеном между астральным и материальным телами. Поэтому очень важно научиться контролировать мысли... Именно тогда ты и будешь производить в действительности само движение Ци по твоему телу.

* * *

...Разговор переключился на обсуждение других проблем, в том числе и медитаций, выполненных дома самостоятельно.

— А у меня опять были эти мурашки, — сказал Костя. — Это нормально?

— Конечно. Смысл заключается в чём? Нужно прочувствовать те мурашки, которые появились при первых вдохах в твоей голове. Прочувствовать, как они «бегут» у тебя по рукам и, самое главное, «выскакивают» через центр ладоней в землю. То есть, вдох и выдох ты должен прочувствовать. При этом посторонних мыслей не должно быть вообще.

— Вот это как раз и трудно сделать. Только сосредоточишься на кончике носа, как они, цепляясь одна за другую, начинают лезть в голову. И самое удивительное, что я даже не замечаю, когда они возникают.

— Совершенно верно. Это говорит о том, что мы

не привыкли контролировать свои мысли в повседневной жизни. Поэтому они и руководят нами, как хотят, запутывая в своих «логических» цепочках. А бесконтрольная мысль в основном приводит к негативному, так как ею руководит животное начало в человеке. Поэтому и существуют различные духовные практики, медитации для того, чтобы научиться, прежде всего, **контролировать мысль**.

* * *

...Мы ещё немного поговорили о волнующих нас вопросах, возникших в ходе домашней практики. А затем приступили к выполнению очередной медитации.

— Сегодня мы соединим две части медитации воедино, — произнёс Сэнсэй, — чтобы вы смогли понять, как она должна работать, и стремились достигнуть этого в своих индивидуальных тренировках. Ну, а теперь станьте поудобнее...

Далее под его руководством мы, как обычно, расслабились и сосредоточились на выполнении медитации. Сначала концентрировались на кончике носа, как и в прошлый раз. А потом Учитель сказал:

— Не отрывая внимания и зрения от кончика носа, делаем вдох через низ живота, живот, грудь... Выдох — через плечи, руки, чакраны ладоней в землю. При выдохе огонёк разгорается всё сильнее и сильнее. Вдох... выдох... Вдох... выдох... Концентрация на кончике носа... Вдох...

Вот тут-то у меня получился полный конфуз. Только я хорошо сосредоточилась на «ручейке», где явно ощущалось его частичное движение по рукам, как тут же потеряла контроль над кончиком носа.

А как только концентрировалась на «вспыхнувшем» кончике носа, пропадал «ручеёк». Причём всё это происходило, когда у меня появлялись «лишние» мысли. В общем, мне никак не удавалось соединить всё вместе. Во время очередной попытки прозвучал голос Сэнсэя, оповещающий об окончании медитации. Как потом оказалось, такой казус произошёл не только со мной, но и с моими друзьями.

— Это естественно, — сказал Сэнсэй. — Вы не должны здесь думать, а просто наблюдать. Тогда у вас всё получится.

Мне показалось это абсолютно недостижимым. Но меня подбадривало то, что у Николая Андреевича и старших ребят с этой медитацией не было никаких проблем. «Значит, ещё не всё так безнадёжно, — успокаивала я саму себя. — Если могут они, то почему не могу этого я? Надо просто так же упорно заниматься. Вот и весь фокус». Тут я с удивлением поймала себя на том, что даже в своих мыслях начинаю разговаривать словами Сэнсэя. Пока я размышляла, кто-то из ребят задал вопрос.

— Так вы хотите сказать, что путь к познанию себя начинается с наблюдения за самим собой, за своими мыслями?

— Конечно. Наблюдение за самим собой, а также контроль мыслей постепенно нарабатывается в процессе ежедневных тренировок. А для этого нужна элементарная база знания. Это естественный подход к любой тренировке, как к физической, так и духовной. Такой простой пример. Человек поднимает гирю в 20 килограмм. Если он потренируется, через месяц он будет свободно поднимать 25 килограмм и так далее. Так же и на духовном уровне. Если человек будет подготовлен, то ему гораздо проще осваивать более сложные техники.

— Но ведь в мире существует много различных медитаций и их модификаций. Сложно разобраться, которая из них ведёт к вершине, — как всегда блеснул своей эрудицией Костя.

— До вершины ещё слишком далеко. Все эти медитации, которые существуют в мировой практике, — всего лишь «азбука», которую никто никогда не скрывал. А настоящие знания, ведущие к вершине, начинаются именно с умения составлять из этой азбуки «слова» и понимать их смысл. Ну, а чтение «книг» — это, как говорится, уже привилегия избранных.

— Ничего себе! Всё так сложно, — произнёс Андрей.

— Ничего здесь сложного нет. Было бы желание.

— А если у человека есть желание, но он сомневается? — спросил Славик.

— А если человек сомневается, если его надо балдой бить по голове, чтобы он почувствовал, да — это балда, то это говорит о том, что человек сильно закомплексован в материи, в логике и эгоизме своих мыслей, своего разума... если таковой вообще в нём присутствует...

Ребята при этих словах усмехнулись, а Сэнсэй продолжил:

— Если человек искренне стремится к познанию себя, с чистой верой в душе, у него обязательно всё получится. Это закон природы... А у духовно развитой личности — тем более.

Андрей задумчиво проговорил:

— Ну, с «азбукой» понятно, а с составлением «слов» как-то не очень. Это что, тоже медитация?

— Скажем так, это уже выше — духовная практика, древняя изначальная техника, которая позволяет работать не только с сознанием, но и, что осо-

бенно важно, с подсознанием. Там идёт серия определённых медитаций, которые выводят на соответствующий духовный уровень... Всё просто. Главное — чтобы человек смог сначала победить в себе своего Стража, своё материальное мышление с неизменными его желаниями набить кишку, надеть тряпку и поработить весь мир... Та же вечная истина, как и всегда, и тот же вечный камень преткновения. Сможет индивид переступить его — станет Человеком.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Главное — не количество прожитых лет, а их качество. Как, а не сколько.

Сэнсэй

— ...Ибо закон гласит: духовное для духовного... И если вы будете стремиться изучать Искусство для материальной выгоды или удовлетворения мании собственного величия, ребята, — Сэнсэй покачал головой, пристально глядя на нас, — это хорошим не кончится...

— Почему? — спросил Славик.

— Во-первых, вы никогда ничему не научитесь. А во-вторых, если конечно повезёт, получите как минимум шизофрению.

— Да, крутая перспектива, — с улыбкой проговорил Руслан.

— Ну, тебе это уже не грозит, — посмеиваясь, сказал ему Женька.

— Но мы же не собираемся никого убивать, — оправдывался Андрей.

— Физически, может быть, и нет. Но в ваших мыслях слишком много от зверя. А это первый шаг к агрессии и насилию.

— И что теперь делать?

— Контролировать свои мысли, причём ежесекундно...

И немного помолчав, Сэнсэй добавил, глядя на Андрея:

— Ты когда-нибудь задумывался над тем, кто ты есть на самом деле? Кем вообще являешься в сущности своей? Ты задумывался о том, как ты воспринимаешь окружающий мир? Не с точки зрения физиологии, а с точки зрения жизни... Кто ты? Как ты видишь, как ты слышишь, почему ты чувствуешь, кто в тебе понимает и кто именно воспринимает? Загляни внутрь себя.

И уже обращаясь к ребятам, Сэнсэй произнёс:

— Вы вообще задумывались когда-нибудь о бесконечности вашего сознания? О том, что такое мысль? Как она рождается, куда она девается? Вы задумывались над своими мыслями?

— Ну как, — замялся Андрей, — я же постоянно думаю, о чём-то размышляю.

— Это тебе кажется, что именно ты думаешь, именно ты размышляешь. А ты уверен в том, что это твои мысли?

— А чьи же ещё? Тело — моё, значит и мысли — мои.

— А ты проследи за ними, коль они твои, хотя бы один день. Откуда они берутся и куда исчезают. Ты поройся основательно в своих мыслях, что ты там, кроме дерьма, увидишь? Ничего. Одно насилие,

одна гадость, одна забота нажраться, надеть модную тряпку, украсть, заработать, купить, возвысить свою манию величия. И всё! Ты сам убедишься, что мысли, порождённые твоим телом, заканчиваются одним — материальным обеспечением вокруг себя. Но таков ли ты внутри себя? Загляни в свою душу... и ты столкнёшься с прекрасным и вечным, с твоим истинным «я». Ведь вся эта внешняя суета вокруг — это секунды... Ты это осознаёшь?..

— Вот вы прожили по 16, 22, 30 лет, ну ладно, ты под 40. Но каждый из вас разве помнит, как он прожил? Нет, всего лишь какие-то жалкие обрывки, и то связанные с эмоциональным всплеском.

— Да, — задумчиво произнёс Николай Андреевич, — жизнь так пролетела, что я не успел её и заметить. Всё в учёбе, да в работе, да ещё в каких-то мелочных семейных, нескончаемых заботах... А о себе, о душе подумать действительно некогда, всё срочные дела какие-то находятся.

— Вот именно, — подтвердил Сэнсэй. — Вы думаете о будущем, о прошлом. **Но живёте-то в этом миге, который называется сейчас. А что такое сейчас — это драгоценная секунда жизни, это дар Божий, который нужно рационально использовать. Ибо завтрашний день — это шаг в неизвестность. И не исключено, что он может оказаться вашим последним шагом в этой жизни, шагом в бездну, в бесконечность. А что будет там?**

Каждый из вас считает, что у него полно времени на Земле, поэтому вы не задумывались о смерти. Но так ли это? Каждый из вас может умереть в любую секунду, по любой причине, вроде бы не зависящей от вас, как от биологического существа, с одной стороны. Но с другой стороны, **вы же не**

просто биологическое существо, вы же Человек, наделённый частичкой вечности. Осознав это, вы поймёте, что вся ваша Судьба в ваших руках, очень многое в ней зависит от вас самих. И не только здесь, но и там. Задумайтесь: кто вы, совершенный биоробот или Человек, животное или духовное существо? Кто?

— Ну, человек... наверное, — сказал Руслан.

— Вот именно, «наверное». А что такое человек на самом деле, ты задумывался? Проникни в суть этого вопроса. Кто в тебе чувствует, как ты двигаешься в пространстве, кто двигает твоими конечностями? Как возникают в тебе эмоции, почему они возникают? И не сваливай сразу где-то на кого-то, кто тебя задел, обидел или, наоборот, ты позавидовал, позлорадствовал, посплетничал. Разве это в тебе говорит духовное начало?

Отыщи в себе кристальный источник своей души, и ты поймёшь, что вся эта материальная мишура — машины, квартиры, дачи, положение в обществе — все эти материальные блага, на достижение которых ты тратишь всю свою сознательную жизнь, окажется пылью. Пылью, которая в этом источнике моментально обратится в ничто. А жизнь проходит. Жизнь, которую ты можешь использовать для превращения в бесконечный океан Мудрости.

Ведь в чём смысл жизни, ты когда-нибудь задумывался? Высший смысл жизни каждого индивида — в познании своей души. Остальное всё временно, проходящее, попросту пыль и иллюзия. Единственный путь к познанию своей души — только через внутреннюю Любовь, через нравственное очищение своих помыслов и через абсолютно твёрдую уверен-

ность в достижении этой цели, то есть через внутреннюю веру... Пока в тебе теплится жизнь, никогда не поздно познать себя, отыскать в себе своё начало, свой святой, живительный родник души... Разберись в себе, и ты поймёшь, кто ты есть на самом деле.

* * *

Сэнсэй сказал следующее:

— Это хороший результат. Поймать мысль своего животного начала сложно, а бороться с ней — тем более. С этой категорией мыслей в принципе невозможно бороться. Ибо насилие порождает насилие. И чем больше будешь пытаться их убить, тем сильнее они у тебя будут проявляться. Самый лучший способ защиты от них — это переключиться на позитивные мысли. То есть, здесь срабатывает принцип айкидо, мягкого ухода.

— А если они гоняются за мной целый день. Что, я не могу обрубить их каким-нибудь крепким словом? — спросил Руслан.

— Как бы ты ни «обрубал», всё равно негативные мысли будут нагнетаться по закону действия — противодействия, акции — реакции. Поэтому вы должны не бороться с ними, а уходить от них, искусственно развивать в себе позитивную мысль, то есть сосредотачиваться на чём-то хорошем или вспоминать что-то хорошее. Только таким путём мягкого отхода вы сможете победить свою негативную мысль.

— А почему мысли бывают абсолютно противоположными друг другу? У меня тоже иногда так получается, что я запутываюсь в своих мыслях.

— Скажем так, **в теле человека есть духовное начало, или душа, и материальное начало или**

животное, звериное, как хотите это называйте. Разум человека является полем битвы этих двух начал. Поэтому и мысли у вас возникают разные.

— А кто тогда «я», если мысли чужие?

— Не чужие, а твои. А ты есть тот, кто слушает их. И кому ты отдаёшь предпочтение, тем ты и будешь. Если материальному, звериному началу — ты будешь злой и вредный, а если советам души — ты будешь хороший человек, с тобой будет приятно находиться людям. Выбор всегда останется за тобой: или ты деспот, или святой.

— А почему у меня получилось так, что моё восхищение укрощением своего гнева привело... к гордости что ли, разрастанию мании величия. Ведь сделала вроде бы хорошее дело, а мысль занесло в другую сторону? — спросила я.

— Ты повернулась к душе — твоё желание исполнилось. Ослабила контроль над собой — тебя перетянуло животное начало, причём незаметно для тебя, твоими же любимыми эгоистическими мыслями. Тебе понравилось, что тебя хвалят со всех сторон, что ты такая умная, такая рассудительная и так далее... В тебе постоянно идёт война двух начал за тебя. И от того, на чьей стороне ты будешь, зависит твоё будущее.

Я немного задумалась, а потом уточнила:

— То есть вот тот «ловкач», который мне о боли напоминал и мешал сосредоточиться, тот, который манию величия...

— Совершенно верно.

— Так там же этих мыслей целая куча!

— Да, — подтвердил Сэнсэй. — Их легион, поэтому с ними невозможно бороться. Это вам не кунг-фу, это гораздо серьёзнее. Бороться можно

с тем, кто оказывает сопротивление. Но с вакуумом бороться бессмысленно. Для вакуума отрицательных мыслей можно создать лишь такой же вакуум положительных мыслей. То есть опять-таки повторяю, переключиться на хорошее, думать о хорошем. Но всегда быть начеку, слушать, о чём думает ваш мозг. Понаблюдайте за собой. Обратите внимание на тот факт, что вы не напрягаетесь, а мысли постоянно в вас кишат. И мысль не одна. Их сразу может быть две, три, а то и более.

— Это как в христианстве говорят, что с левой стороны сидит чёрт на плече у человека, а с правой ангел. И они постоянно шепчут, — заметил Володя.

— Совершенно верно, — подтвердил Сэнсэй. — Только почему-то чёрт шепчет громче, у него наверное голос грубее... То, что называют в христианстве чёртом или дьяволом, это и есть проявление нашего животного начала...

Тут в разговор вступил Стас, размышляя вслух о своём:

— Ну, если разум — это поле битвы двух начал и, как я понял, их оружие — мысли, то как же отличить кто есть кто? Как в мыслях проявляется духовное и животное начало? Это что?

— Духовное начало — это мысли, порождённые силой Любви, в широком понимании этого слова. А животное начало — это мысли о теле, наши инстинкты, рефлексы, мания величия, желания, всецело поглощённые материальными интересами, и так далее...

— Нет, ну тогда вообще надо жить в пещере, — выразил своё мнение Руслан, — чтобы ничего не иметь и не хотеть.

— С такой башкой, как у тебя, и пещера не поможет, — шутя, подколол его Женька.

— Иметь это всё тебе никто не запрещает, —

продолжил Сэнсэй. — Хочешь, да пожалуйста, иди в ногу со временем, пользуйся на здоровье всеми благами цивилизации. Но жить ради этого, ставить накопление материальных благ в смысл своего существования на Земле — это глупо, это противоестественно духовному началу. Эта цель и есть показатель преобладания в человеке животного начала. Однако это не означает, что нужно жить бомжом в пещере. Нет. Я уже как-то вам рассказывал, что все эти высокие технологии, которые даны человечеству, даны для того, чтобы у людей больше освобождалось времени для своего духовного совершенствования. Но никак не для того, чтобы человек насобирал кучу этих железячек у себя дома и раздувал свою манию величия от обладания этим прахом.

И, помолчав немного, Сэнсэй задумчиво произнёс:

— Человек — это сложный синтез духовного и животного начала. Очень жаль, что в вашем разуме преобладает больше от животного, чем от Бога... Я тут на днях подумал и решил дать вам одну древнюю практику, которая поможет вам уравновесить эти две сущности, чтобы «животное» вас так сильно не отягощало. Она существует столько же, сколько существует и человек. Это духовная практика не только работы над собой, над своими мыслями, но и, что очень важно, над пробуждением души. По отношению к жизни её можно сравнить с динамической медитацией, поскольку она является постоянно действующей, вне зависимости от того, где бы человек ни находился и что бы ни делал. Часть этого человека постоянно находится в этом состоянии, контролирует всё то, что происходит внутри и вокруг.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА «ЦВЕТОК ЛОТОСА»

— Эта духовная практика называется «Цветок лотоса». *Смысл её заключается в следующем. Человек представляет, как будто сажает внутрь себя, в области солнечного сплетения, зерно. И это маленькое зёрнышко в нём прорастает за счёт силы Любви, сформированной его положительными мыслями. Тем самым человек, контролируя взращивание этого цветка, искусственным путём избавляется от негативных мыслей, которые постоянно крутятся в его голове.*

— А что, разве мы постоянно думаем о плохом? — спросил Руслан.

— Конечно, — ответил Сэнсэй. — Вы проследите за собой хорошенько. Человек очень много времени уделяет тому, что представляет различные боевые ситуации, вспоминает что-то негативное из прошлого, представляет, что с кем-то ссорится, кому-то что-то доказывает, как он обманывает, как даёт сдачи, свои болезни, свои материальные лишения и так далее. То есть постоянно держит образ негативного комплекса мыслей.

А здесь человек специально, под внутренним контролем, избавляется от всех этих плохих мыслей. И чем чаще он будет держать позитивный образ, тем быстрее в нём взращивается это зерно Любви. Вначале человек представляет, что это зёрнышко прорастает, появляется крохотный стебелёк. Далее он начинает расти, на стебельке появляются листочки, затем маленький бутончик цветка. И наконец по мере большей подпитки силой Любви сам бутон распускается в лотос. Лотос вначале

золотистого цвета, но по мере роста становится ослепительно белым.

— А сколько времени нужно, чтобы он пророс? — спросила я.

— Дело в том, что у каждого человека по-разному. У одного он может вырасти за годы, у другого — за месяцы, у третьего — за дни, а четвёртому понадобятся всего лишь мгновенья. Всё зависит от желания человека, от того, как он будет стараться над собой. Нужно не только вырастить этот цветок, но и постоянно поддерживать его силой своей Любви, чтобы он не завял и не погиб. Это постоянное чувство взращивания человек держит на уровне подсознания или же, точнее сказать, на уровне контролируемого отдалённого сознания. Чем больше человек отдаёт Любви этому цветочку, то есть мысленно лелеет его, ухаживает, бережёт от окружающего негативного воздействия, тем больше цветок растёт. Этот цветок питается энергией Любви, я подчёркиваю, внутренней энергией Любви. И чем больше человек находится в состоянии Любви ко всему миру, ко всем и всему окружающему его, тем больше становится цветок. А если человек начинает злиться — цветок слабеет; срывается в сильном гневе — цветок увядает, болеет. Тогда необходимо приложить максимальное усилие на его восстановление. Это как своего рода контроль.

И вот, когда этот цветок расцветает, начинает увеличиваться в размерах, он начинает излучать вместо запаха вибрации, так называемые лептоны или гравитоны, как хотите это называйте, то есть энергию Любви. Человек чувствует шевеление лепестков этого цветочка, от которых вибрирует всё его тело, всё пространство вокруг него, излучая в мир Любовь и Гармонию.

— А это как-то ощущается на физическом уровне? — спросил Женя.

— Да. Лотос выражается как бы в жжении в области солнечного сплетения, разливающимся теплом. То есть эти ощущения возникают в области солнечного сплетения, где, как гласят предания, находится душа. Оттуда начинает идти и выделяться тепло. Весь смысл заключается в том, что где бы вы ни находились, с кем бы вы ни были и что бы вы ни делали или обдумывали, вы постоянно должны чувствовать это тепло, тепло, которое, образно говоря, согревает вам не только тело, но и душу. Эта внутренняя концентрация Любви находится в самом цветке. В конечном счёте, чем больше человек о нём заботится, воспевает эту Любовь, тем больше он чувствует, что этот цветок, разрастаясь, окружает его тело полностью своими лепестками, и он находится внутри огромного лотоса.

И вот здесь происходит очень важный момент. Когда человек достигает того, что лепестки лотоса начинают окружать его со всех сторон, он чувствует два цветка. Один внутри себя, который находится под сердцем и согревает постоянно ощущением внутренней Любви. Другой, большой, как бы астральная оболочка этого цветка, которая окружает человека и, с одной стороны, излучает вибрацию Любви в мир, а с другой стороны — защищает самого человека от негативного воздействия других людей. Здесь срабатывает закон причины-следствия. Выражаясь языком физики, происходит волновая связь. Проще говоря, человек излучает волны добра, усиливая их через душу во много раз и создавая тем самым благодатное волновое поле. Это силовое поле, которое постоянно чувствует человек и поддерживает фибрами своей Любви, в то же время ока-

зывает определённое благотворное влияние не только на самого человека, но и на окружающий мир.

Что происходит благодаря ежедневным занятиям этой практикой? Во-первых, человек постоянно контролирует свои мысли, учится сосредотачиваться на хорошем. Поэтому он автоматически не может желать никому зла или быть плохим. Ведь эта практика ежедневная, ежесекундная. И это на всю жизнь. Это своеобразная методика отвлечения, поскольку с плохими мыслями насильственно бороться нельзя. Насильно мил не будешь. Поэтому нужно отвлекаться. Приходит негативная мысль, нежелательная, человек сосредотачивается на своём цветке, начинает отдавать ему свою Любовь, то есть забывая обо всём плохом искусственно. Или же переключает сознание на что-то другое, позитивное. Но цветок он чувствует постоянно: ложась спать, просыпаясь, ночью, днём; чем бы ни занимался — учёбой, работой, спортом и так далее. Человек чувствует, как Любовь вскипает внутри, как токи Любви двигаются по его груди, растекаются по его телу. Как этот цветочек начинает согревать его изнутри, причём особым теплом, божественным теплом Любви. И чем больше её отдаёт, тем больше она в нём зарождается. Постоянно излучая эту Любовь, человек смотрит на людей уже с позиции Любви. То есть, во-вторых, что очень важно — **человек настраивается на частоту добра**.

А добро — это удача, это везение, это здоровье. Это всё! У человека улучшается настроение, что благотворно сказывается на психике. А именно ЦНС является основным регулятором жизнедеятельности организма. Поэтому, в первую очередь, эта духовная практика сказывается на улучшении вашего здоровья. Кроме того, у человека начинает нала-

живаться жизнь, так как он находит примирение со всеми. С ним никто не хочет ссориться, он везде желанен. У него не бывает больших проблем. Почему? Потому что, даже если в его судьбе происходят какие-то события, поскольку жизнь есть жизнь, он воспринимает их совершенно по-другому, нежели обычные люди. Поскольку у него появляется новое видение на жизнь, которое и помогает ему выработать наиболее оптимальное, приемлемое в данной ситуации, решение. Ибо в этом человеке просыпается Мудрость жизни.

И третье, самое главное — **в человеке пробуждается душа, он начинает чувствовать себя Человеком, начинает понимать, что такое Бог, что Бог есть вездесущая субстанция**, а не фантазия нескольких идиотов. **Он начинает ощущать божественное присутствие в себе и наращивать эту силу своими положительными мыслями и чувствами. Он не ощущает больше себя одиноким в этом мире, потому что Бог в нём и с ним, он ощущает реальное его присутствие. Есть такое изречение: «Кто в Любви, тот в Боге, и Бог в нём, ибо Бог и есть сама Любовь»**. Также очень важно, что человек начинает ощущать ауру цветка, которая находится внутри и вокруг него.

— А как ощущается эта аура вокруг тела? — спросил Стас.

— Со временем ты видишь эту вибрацию вокруг себя в виде лёгкого свечения. Воздух становится как бы ярче и прозрачнее, а окружающий мир насыщеннее по цветовым тонам для твоего зрения. И самое поразительное, что и люди начинают замечать в тебе эти преобразования. Есть такое народное выражение «человек сияет», «светится». Так вот, это и есть свечение этого волнового поля, вы-

рабатываемого Любовью самого человека. Окружающие люди также начинают чувствовать это поле. Им приятно, что этот Человек находится рядом, они также начинают чувствовать радость, внутреннее возбуждение. Многие люди выздоравливают. Им становится легче даже при его присутствии, какими бы больными они ни были. К этому человеку тянутся все, раскрывая свою душу. То есть люди чувствуют Любовь. Это открытые врата Сердца на пути к Богу. Это то, о чём говорили все Великие и что имел в виду Иисус, когда говорил: «Впусти Бога в сердце своё».

Эта духовная практика «Лотоса» применялась с начала времён. Издревле считалось, что «Лотос» рождает богов, в «Лотосе» пробуждается Бог. В том понимании, что божественная сущность — душа — пробуждается в «Цветке лотоса», в Гармонии и Любви внутри тебя. Ведь человек постоянно заботится о своём цветке, постоянно контролирует свои мысли и чувства, чтобы «Цветок лотоса» не увядал.

— Так что, там действительно вырастает настоящий цветок? — спросил удивлённо Славик.

— Нет. Цветка, материального, естественно там не существует. Это как бы своего рода игра воображения. Этот процесс можно назвать иначе: пробуждение божественной Любви, достижение просветления, полное соединение с Богом — «мокша», «дао», «синто». Как хочешь это назови. Но всё это слова и религия. **А это попросту создание положительной мыслью и чувством Любви человека определённого силового поля, которое, в свою очередь, с одной стороны влияет на окружающую действительность, а с другой стороны изменяет внутреннюю частоту восприятия разума самого человека.**

— А душа? — спросила я.

— А душа это и есть ты, своеобразный вечный генератор божественной силы, если хотите, но который необходимо запустить в работу своими постоянными мыслями о Любви... Когда-нибудь я расскажу вам о душе и о её предназначении поподробнее.

Тут в разговор вступил Костя:

— А вы сказали, эта духовная практика очень древняя. Насколько древняя?

— Я уже говорил, что она существует столько, сколько существует человек как сознательный субъект.

— Нет, ну сколько там, семь, десять тысяч лет назад?

— Ты берёшь слишком короткий промежуток времени. Человечество в цивилизованном варианте неоднократно существовало и ранее, причём даже с более высокими технологиями, нежели сейчас. Другой вопрос, почему эти цивилизации исчезали. Когда-нибудь я вам и об этом расскажу.

— Но если эта практика столь древняя, то должны же остаться хоть какие-то предания о ней и в нашей цивилизации.

— Безусловно. То, что духовная практика «Цветка лотоса» существовала и ранее, подтверждают многочисленные древние источники. «Лотос», к примеру, давался избранным фараонам Древнего Египта. И если ты поднимешь литературу по этому вопросу, то убедишься, что в египетских мифах и преданиях говорится, что даже их бог Солнца Ра родился именно из цветка лотоса. Этот цветок служил троном, на котором восседали Исида, Гор, Осирис.

В древних «Ведах», старейших индуистских книгах, написанных ещё на санскрите, лотос также является одной из центральных тем. В частности,

рассматривая, что Бог имеет три основных мужских воплощения — Брахма-Создатель, Вишну-Защитник и Шива-Разрушитель, говорится также о следующем: «Из тела бога Вишну появился гигантский золотой лотос, на котором находился «лотосорожденный» творец Брахма. Рос золотой тысячелепестковый лотос, а вместе с ним росла и Вселенная».

В Китае до сих пор так же, как и в Индии, этот цветок олицетворяет чистоту и целомудрие. Самые лучшие человеческие качества и стремления связывали люди с лотосом. В Китае считается, что на особом «западном небе» есть лотосовое озеро, и каждый цветок, растущий там, связан с душой умершего человека: если человек был добродетельным, его цветок распускается, если нет — цветок вянет.

В Греции лотос считается растением, посвящённым богине Гере. В золотом солнечном челне, сделанном в форме лотоса, совершил одно из своих путешествий Геракл.

Но всё это легенды и мифы, которые, однако, не так уж и выдуманы. Они родились на реальных фактах самовоспитания людей, благодаря этой древней духовной практике. Просто ранее, когда среди большинства людей преобладало животное начало, «Цветок лотоса» давался лишь избранным, более-менее духовно развитым индивидам. И это естественно, что другие люди воспринимали потом этих индивидов как богов. Поскольку взрастивший в себе «Лотос», пробудивший в себе душу, в действительности становится богоподобным, ибо творит в Любви одной лишь мыслью своей.

Когда настало время духовного просвещения большинства людей, Бодхисатвы Шамбалы дали данную духовную практику Будде. Именно благодаря выполнению этой техники «Лотоса», Сиддхартха

Гаутама достиг просветления, сидя под деревом бодхи. С разрешения Ригдена, Будда дал её своим ученикам для распространения в массы. К сожалению, люди с течением времени исказили Учение Будды и на основе данной духовной практики создали целую религию. Это привело к тому, что теперь, исповедуя эту религию, даже сами буддисты представляют свой рай каким-то необычным местом, где люди, подобно Богам, рождаются на цветке лотоса. Они ищут это место, хотя оно постоянно находится внутри них самих. Они и из Будды сделали Бога, хотя на самом деле он был просто Человеком, познавшим истину путём этой духовной практики. Откуда и пошёл лотос как символ буддизма, а также выражение «Будда восседает в лотосе» или «Будда стоит в лотосе». Просто он на своём примере показал людям, чего может достичь человек, победив в себе своё животное начало. Он действительно сделал много полезного для духовного развития человечества, распространяя эту духовную практику среди людей в её первоначальном виде.

Аналогичная молитва была дана Иисусом Христом на пробуждение божественной Любви.

— А что, молитва и медитация — это одно и то же? — спросила Татьяна.

— По сути, да. Молитва Иисуса «Отче наш» есть то же самое. Просто там слишком всё обыденно, люди просят хлеба и тому подобное, но смысл остаётся тот же: человек духовно воспитывает сам себя, взращивает в себе душу своим контролем над мыслями, своим желанием, твёрдой Верой и Любовью.

В общем, Будда, Иисус, Магомет и все великие обладали знанием данной духовной практики, поскольку черпали из одного источника. Это помогало

не только им становиться самим собой, но и помогать другим людям познавать свою божественную сущность. Почему возле Будды, Иисуса, Магомета было приятно находиться всем? Почему, как в народе говорят, «святые люди» светятся? Почему мы, встречая совершенно посторонних людей, не хотим от них отходить? Потому что они излучают эту Любовь. Потому что они постоянно наращивают эту силу, силу добра, силу Любви, этого божественного проявления в человеке. О таких говорят: в этом человеке Бог. И это действительно так.

— Так что, нужно всего лишь думать с Любовью об этом цветке? — спросил Андрей.

— Нет. Нужно не только сосредотачиваться и думать, но самое главное, вызывать эти ощущения тепла в области солнечного сплетения и постоянно их поддерживать своими добрыми мыслями. У многих может не получиться сразу. Потому что нужно вникнуть в суть этого всего, представить реальнее и, я ещё раз повторяю, вызвать все эти ощущения. Почему я акцентирую на этом ваше внимание? Потому что, когда человек вызывает эти ощущения, он начинает их поддерживать не просто разумом, а на уровне подразума, точнее подсознания. Это ведёт к пробуждению души. Она просто ну не может не проснуться. И чем больше ты будешь подпитывать её своей Любовью, тем больше она будет пробуждаться, тем больше ты будешь становиться самим собой, таким, каким извечно являешься внутри, а не во внешней смертной оболочке.

И, помолчав немного, Сэнсэй добавил:

— Жизнь слишком коротка, и надо успеть духовную сущность в сердце воспеть.

* * *

* * *

Мне не терпелось скорее попасть домой и посадить своё зёрнышко. Сэнсэй, конечно, сказал, что в любом месте можно заниматься этой духовной практикой. Но я решила всё-таки начать это благородное дело дома в тишине и спокойствии.

В квартире я быстренько разделалась со всеми своими мелкими делами. И когда родители засели перед телевизором, я тем временем уселась поудобнее в позу «Лотоса». Наконец настала долгожданная минута. Сосредоточившись, моя особа подумала: «Так, начнём с посадки...» Но тут малость запаниковала. Во-первых, я не знала, как выглядит это самое зерно лотоса. Цветок когда-то в книжке видела, а семена — нет. И вообще, как будет выглядеть эта самая посадка, во что сажать конкретно? Я видела, как семена прорастают в земле. Но меня почему-то это не удовлетворяло, всё-таки земля в душе, даже воображаемая, как-то не стыковалась с моим понятием о вечности. Подумав немного, я нашла приемлемый выход. Когда-то я видела, как мама проращивала фасоль, уложив её в смоченную вату. Этот вариант мне понравился. «Фасоль так фасоль, — подумала моя особа. — В конце концов, это же моё воображение. И главное в ней — сама суть, как говорил Сэнсэй».

Вновь сосредоточившись, я начала представлять, как будто положила внутрь себя, в районе солнечного сплетения, маленькую белую фасоль, погрузив её в нечто мягкое и тёплое. После стала про себя приговаривать ласковые слова, облюбовывая своё зёрнышко. Но никаких ощущений не последовало. Тогда я начала вспоминать все хорошие слова, которые только знала. И тут моя особа с удивлением обнаружила, что добрых, красивых слов я знаю го-

раздо меньше, чем плохих и ругательных. Так как последние, которые слышала на улице и в школе, гораздо чаще пополняли мой словарный запас, нежели первые. Мои мысли опять незаметно перешли на обдумывание каких-то выводов, логически цепляющихся один за другой. Обнаружив это, я вновь стала сосредотачиваться на цветке. Но у меня ничего не получалось. Минут через двадцать моих бесплодных усилий моя особа подумала, что, наверное, что-то не так делала. В конце концов, я улеглась спать, решив потом подробнее расспросить у Сэнсэя о своих ошибках.

Но мне не спалось. Вокруг была поглотившая всё темнота. Предметы и мебель в комнате утратили свой естественный цвет. И мне подумалось: «Какой же наш мир всё-таки призрачный. Нам только кажется, что мы живём по-настоящему. А на самом деле, как дети, сами себе выдумываем игру, сами в неё и играем. Только в отличие от детей взрослые не взрослеют, так как настолько вживаются в созданный образ, что начинают уже думать, что всё остальное такая же реальность. Так и проходит вся наша жизнь в вымысле и суете.

А ведь, как говорил Сэнсэй, «настоящий ты — это и есть душа, та вечная реальность, которая существует в действительности. Надо лишь проснуться, очнуться от иллюзии, и тогда весь мир изменится...»

По мере углубления в размышления о вечном, мне становилось как-то легко и хорошо. И тут я почувствовала, как в груди у меня что-то начало теплеть и даже приятно щекотать. По всему телу стали бегать мурашки от копчика до затылка. На меня нашло такое приятное, умиротворённое состояние, что хотелось обнять душой целый мир. В такой сладкой дремоте я и заснула. Сон у меня был как

в сказке, поскольку, проснувшись утром, ощутила такое вдохновение, такую лёгкость, которую никогда в жизни не испытывала.

* * *

Через несколько дней, когда мы ехали всей гурьбой на тренировку, ребята начали делиться своими впечатлениями и результатами. Оказывается, каждый понял Сэнсэя по-своему. И взращивание этой внутренней Любви у всех происходило по-разному. Костик представил, что он посадил семя лотоса, как он выразился, «в некую живительную субстанцию Вселенной». Причём сделал это буквально вчера. А все эти дни усиленно рылся в литературе, ища подтверждения словам Сэнсэя. Никаких ощущений у него не было, просто представил себе весь этот процесс и ждёт теперь результата.

Татьяна представила эту Любовь как рождение Иисуса в её сердце, поскольку была воспитана бабушкой на христианской морали. У неё было ощущение радости, внутреннего восторга, тепла и лёгкого давления в области сердца. Но сердце стало побаливать.

Андрей же все эти дни целенаправленно добивался сосредоточением в области солнечного сплетения хоть каких-нибудь ощущений, думая о лотосе. Только на третий день он почувствовал еле заметное лёгкое тепло, даже не тепло, а как будто «что-то щекотало в этом месте, как от прикоснувшегося пёрышка». Ну а у Славика не получилось даже вообще представить, как всё это происходит «внутри его органов».

Перед началом тренировки наша компания выждала момент, когда Сэнсэй был не занят, и подо-

шла к нему с вопросами. Мы стали рассказывать о своих ощущениях.

И, как говорится, вне очереди влезла Татьяна, пожаловавшись Сэнсэю на сердце. Учитель взял у неё руку и профессиональным движением врача прощупал пульс.

— Да, тахикардия. А что случилось?

— Не знаю. Оно у меня начало побаливать после того, как я сосредоточилась на рождении Господа в сердце своём...

И далее она подробнее рассказала о пробуждении своей божественной Любви.

— Всё понятно. Ты же сосредоточилась на органе, на сердце. А на органе сосредотачиваться нельзя. Сердце — это сердце, это просто мышца, это насос организма. Сосредотачиваясь на нём, ты сбиваешь его с ритма и мешаешь ему работать. Вот когда научишься управлять собой, вот тогда и сможешь вот так сосредотачиваться на работе тела и органов. А сейчас ты себе только этим навредишь. Надо сосредотачиваться именно на солнечном сплетении. Отсюда всё зарождается...

То, что я вам рассказывал про цветок лотоса, я повторяю, это всего лишь образы, не более, для того, чтобы вам было легче понять, воспринять и прочувствовать.

— А в общем как это выглядит на самом деле, расскажите, пожалуйста, ещё раз для особо тупых, — с юмором попросил Андрей.

— Это просто идут фибры, взращивание внутренней силы Любви. Как, скажем, у тебя возникает такое чувство, словно ты ожидаешь чего-то очень-очень хорошего. К примеру, ждёшь какой-то огромный, желанный подарок, долгожданный, о котором ты очень сильно мечтал. И вот его получаешь, ты

счастлив, ты переполнен благодарностью. И у тебя аж мурашки бегают по телу, то есть испытываешь эти ощущения в районе солнечного сплетения, как будто от тебя что-то исходит прекрасное, хорошее или ты в ожидании этого. Вот такое должно быть у тебя ощущение, которое ты вызываешь искусственно и постоянно поддерживаешь в районе солнечного сплетения. В конечном счёте оно становится естественным для тебя. И люди начинают это чувствовать. То есть ты излучаешь эту радость... И всё. Это не обязательно там цветок или ещё что-то. Это всего лишь образы для удобства восприятия.

— А цветок, который будет вокруг тела, это как?

— Ну, ты знаком с такими понятиями как астральное, ментальное и другие энергетические тела, проще говоря, многослойная аура вокруг человека?

— Да.

— Так вот, когда это силовое поле добра в тебе разрастается, то у тебя появляется ощущение как бы многослойности лепестков. Ты ощущаешь, что ты окутан, защищён, ты процветаешь в лотосе. И в то же время ты ощущаешь, что ты, как солнце над миром, согреваешь всё своим теплом огромной Любви.

Это постоянная медитация, где бы ты ни был и что бы ты ни делал, ты вызываешь эти фибры, эти ощущения, эти потоки энергий. Смысл в чём: чем больше ты занимаешься, тем сильнее они становятся. В конечном счёте этот процесс приобретает материальные свойства, и ты уже сможешь действительно положительно влиять на людей. То есть, ты сможешь это сделать тогда, **когда ты полностью изменишься сам: и внутри по мыслям, и внешне по действиям**.

* * *

В последующие дни я пыталась также вызывать эти ощущения, занимаясь разными делами. Но у меня хорошо получалось только тогда, когда конкретно сосредотачивалась на «цветке лотоса», выполняя какую-то физическую работу. Более того, я начала хоть чуть-чуть отслеживать свои мысли. Однажды, сидя дома за уроками, попыталась вспомнить всё, о чём думала за сегодняшний день. Но не смогла вспомнить не то что мысли, но даже все свои действия. Всё было как-то в общем, а мелочи всплывали с трудом. И самое главное: хорошие дела проходили по категории как «так и надо» и мало вспоминались. Зато отрицательные моменты, негативные эмоциональные всплески прямо-таки врезались в память до мелочей. Вот тут-то, как говорится, я на своей шкуре осознанно почувствовала силу действия животного начала. В голове сами собой всплыли слова Сэнсэя: «Мысль материальна, поскольку зарождается в материальном мозге. Поэтому плохая мысль гнетёт. Это первый Страж, который всегда пытается победить человека. Когда-нибудь я вам расскажу о нём более подробно, о том, как зарождаются ваши мысли и почему их власть так сильна над вами». Я подумала: «И почему Сэнсэй не рассказывает всё сразу, всё откладывает на неопределённое «потом». Для некоторых же это «потом» может никогда и не наступить... А с другой стороны, ведь то, как я воспринимала его слова на первых тренировках и сейчас — это «две огромные разницы». Раньше я просто слушала и только теперь, спустя время, начинаю кое-что понимать, потому что стала заниматься, работать над собой. Появились какие-то результаты, какой-то опыт, наработки, а, следовательно, появились и конкретные вопросы.

А на конкретные вопросы Сэнсэй всегда даёт конкретные ответы». И тут меня осенило: «Он же просто ждёт, когда мы поймём его слова, так сказать, пропустим через себя, когда наш разум осмыслит всё самостоятельно и примет сторону души. Иначе все эти ценные знания, как выражается Сэнсэй, останутся для нас пустым звоном в пустой голове. Сэнсэй говорил, что нужно постоянно работать над собой, что дорога каждая минута жизни, которую нужно использовать как дар Божий для совершенствования своей души». Эти слова придали мне уверенности и оптимизма. Впоследствии я их часто вспоминала, когда на моё тело находила апатия.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)

* * *

Надо было срочно приводить мысли в порядок. В качестве «скорой помощи» я попыталась отвлечься от этого «бушующего потока» и сосредоточиться на выполнении медитации «Цветок лотоса». Сначала у меня ничего не получалось, поскольку то одна, то другая фраза из речи Аримана постоянно отвлекали мои мысли. И от этой навязчивости я никак не могла избавиться, пока не поняла, что этот поток мыслей не отвлекал моё внимание, а именно привлекал. Значит, я желала это слышать, а ещё точнее, не я, а моё Животное к этому тяготело. Так в чём же дело? Ведь мои желания в моих руках! Осознав суть своей ошибки, я уже более целенаправленно стала выполнять «Цветок лотоса», ибо все мои желания и намерения соединились в единое русло сосредоточения, игнорируя всё остальное.

Хоть речь Аримана и утихла, но всё же проявлялась на каком-то втором плане мыслей. Да, Ариман есть Ариман! Тогда я решила в качестве «ударной артиллерии» сделать новую медитацию на «Цветок лотоса», о которой недавно, на одном из медитационных занятий поведал нам Сэнсэй, рассказывая о бесконечной вариабельности «Лотоса». До этого мои попытки в освоении новой медитации были явно безуспешными, хотя Сэнсэй неоднократно подчёркивал, что всё зависит от самого человека, от его внутренней сущности. Но в этот раз, очевидно от чистоты и искренности моих намерений, «Цветок лотоса» проявил себя совершенно необыкновенным образом.

Когда я достигла чёткой концентрации на солнечном сплетении, то неожиданно увидела каким-то внутренним зрением цветок Лотоса! Именно увидела, а не представила как обычно. Этот цветок был прекрасным. Я такого в жизни никогда не видела! Белоснежные лепестки излучали яркий, но в то же время очень мягкий свет. А серединка цветка отсвечивала ещё и золотистым свечением. И самое поразительное, что этот божественный цветок был живой! Я заметила, что чем больше я отдавала ему свою нежность и любовь, тем больше он реагировал на мои искренние чувства колыханием своих нежнейших, чистейших лепесточков. Вначале это колыхание было еле заметное, удивительно живое, я бы сказала «дышащее». А затем цветок точно начал просыпаться и всё больше проявлять себя. И в какой-то момент мне показалось, но потом я реально услышала исходящий от одного из колыхающихся лепестков очень приятный звук, словно сладкое пение лёгкого ветерка. Следом ещё один лепесток зазвучал на свой лад, издавая вибрацией удивительный

звук, не похожий ни на один из знакомых мне звуков. А за ним и третий лепесток «проявил» себя в этой нарастающей мелодии. И буквально через какое-то время я целиком погрузилась в чарующую симфонию Лотоса, состоящую из гармоничных, тонких, очень приятных на слух звуков.

Эта музыка просто завораживала своим божественным звучанием. И чем больше я в неё погружалась, тем больше во мне нарастало чувство внутренней всеобъемлющей радости и бесконечной свободы. Но самым поразительным было ощущение, когда этот великолепный звук, исходящий от Лотоса, стал превращаться в яркий мягкий свет, который словно окутал меня со всех сторон, наполняя изнутри своей изумительной чистотой. При этом он породил доселе неведомое ощущение полного счастья, в котором я просто растворилась без остатка, погрузившись в неописуемое блаженство. Я словно исчезла вместе с телом. Остался только Лотос и осознание огромной внеземной Любви!

Выйдя из состояния медитации, я почувствовала себя настолько великолепно, что хотелось душой объять весь мир. Настроение было отличным. И самое поразительное, в мыслях царила абсолютная ясность и чистота сознания.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй-III. Исконный Шамбалы»)

«ЦВЕТОК ЛОТОСА»: ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ

(сосредоточение на позитиве)

— Эта медитация также относится к «Лотосу». Она очень действенна и эффективна в таких случаях. А главное — доступна для любого «утопающего» в океане Животного. Суть её заключается в следующем. Вначале, как обычно, сосредотачиваешься на солнечном сплетении, проявляя там цветок лотоса и концентрируя на его взращивании всю свою любовь, то есть выполняя медитацию «Цветка лотоса». Когда ты таким образом более-менее успокоишь свои мысли и сосредоточишься на положительном, начинаешь представлять, что твоё тело состоит из множества мелких шариков, или же атомов, или же клеток, в общем насколько у тебя хватит воображения. Очень важно увидеть строение своего организма, представить каждую клеточку. Увидев эти скопления, ты берёшь каждый шарик или клетку, как тебе будет угодно, и визуально пишешь на ней, как бы мысленно выводя каждую букву, очень сильную духовную формулу, состоящую из двух простых слов: «Любовь и Благодарность». Причём неважно, на каком языке ты напишешь эти два слова. Главное — их суть. Эта формула работает по принципу Грааля. Ведь Любовь и Благодарность — это единственное, что может человек дать Богу.

Таким образом, в медитации ты постепенно заполняешь миллиарды клеточек организма данными надписями, вследствие чего концентрируешь мысль

на этой сильной формуле, оздоравливая свой организм не только физически, но и духовно. Клетка, на которой ты оставил данную надпись, уже навсегда остаётся под защитой этой действенной, сильной формулы, словно под оберегом, как под знаком тамги. Заполняя себя этой формулой, ты не только очищаешься от своей мысленной грязи, но и как бы проявляешь внутренний свет, исходящий от этих клеточек, как будто загорается множество мелких лампочек и внутри тебя становится так ярко, что тени негде упасть... Да, важно, чтобы при выполнении данной медитации ты был сосредоточен только на этих словах и отключил все посторонние мысли.

— Посторонние?! — проговорил Руслан, то ли отвечая самому себе, то ли задавая вопрос Сэнсэю, хотя тот обращался непосредственно к Жене.

— Ну да. Когда мы даже просто о чём-то размышляем, и то в нас кишат сразу несколько мыслей на разные темы, перескакивающих одна на другую. Во время медитации этот процесс, конечно, тормозится, но у каждого по-разному. Бывает при плохой концентрации неконтролируемые мысли всплывают как бы на заднем плане, и ты можешь незаметно во время выполнения медитации переключиться на обдумывание чего-то постороннего. В этой же медитации важно так целенаправленно сосредоточиться, чтобы не было никакой лишней мысли.

— Понял, — довольно проговорил Женя. — Значит, надо хорошенько сосредоточиться и представить.

Руслан пожал плечами, очевидно, не совсем понимая суть этой медитации:

— Хм, так всё просто? Подключил своё воображение и всё?

На что Сэнсэй заметил:

— Хоть на первый взгляд эта медитация может

показаться слишком простой и вроде как наивной, как говорит Руслан, «подключил своё воображение и всё», но... всё здесь далеко не так просто. Ведь помимо воздействия этой сильной формулы, благодаря воображению человека, задействуется сила мысли. Сила мысли — это своеобразный толчок к реализации определённой человеком программы, последствия которой отражаются на его духовном и физическом здоровье. А поскольку многие люди постоянно находятся на волне своего Животного начала, то масса их проблем, в том числе и психологических, и физических, является следствием, в первую очередь, их плохих мыслей. Эта же медитация весьма полезна не только тем, кто хочет навести порядок внутри себя, но и тем людям, которые уже страдают, в том числе и от различных заболеваний. Ведь практически восемьдесят процентов болезни — это психологическая составляющая. Чем больше человек думает о болезни, тем тяжелее её переносит.

— Это верно, — подтвердил наш психотерапевт. — Бывает, человек так надумает себе болезнь, что потом невозможно его избавить от неё, настолько он укореняет в себе мысль, что в его случае она неизлечима. Тут, Сэнсэй, я с тобой согласен. Для людей, у которых шалят нервишки, эта медитация действительно будет являться гораздо лучшим средством, чем все самые эффективные современные лекарства вместе взятые. Ведь химией мысль человеческую не вылечишь. Химия хороша лишь как скорая помощь для организма, но не более. — И, сделав небольшую паузу, продолжил: — М-да, мозг человека до сих пор остаётся весьма загадочным веществом и далеко не изученным. — И с улыбкой добавил: — Удивительно, что седая

древность всё ж в отдельных вопросах знала о нём на толику больше, чем нынешнее человечество.

— И ты себе не представляешь на какую толику! — уточнил Сэнсэй.

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй-IV. Исконный Шамбалы»)

МЕДИТАЦИЯ «КУВШИН»

(на очищение мыслей от негативного)

— *...Сегодня мы будем делать ту же медитацию, что и на прошлых занятиях — на очищение мысли от негативного. Для тех, кто отсутствовал, я повторюсь. Итак, станьте поудобнее, ноги на ширине плеч. Руки должны прикасаться друг к другу кончиками растопыренных пальцев на уровне живота. Кончик к кончику, то есть большой к большому, указательный к указательному и так далее. Вот так.*

Сэнсэй показал мне это соединение.

— *Необходимо расслабиться, убрав все мысли, и сосредоточиться лишь на нормальном дыхании. Затем, когда будет достигнуто состояние полного расслабления всех конечностей и ощущение внутреннего покоя, человек начинает представлять себя кувшином. То есть, верхняя часть его головы как бы срезана, как у кувшина... Местом источника воды является душа. Эта вода заполняет всё тело и, в конце концов, переполняя его, выливается через край кувшина, стекая по телу, и уходит в землю. В процессе того, как вода за-*

полняет тело и вытекает в землю, вместе с ней вытекают и все плохие мысли, все проблемы, в общем, вся та грязь и беспокойство, которые присутствуют в разуме человека. Человек как бы внутренне очищается от всего этого. И когда он так очищается, то начинает чувствовать чёткое разделение души и мысли. Причём души, находящейся внутри него, и души, находящейся над кувшином, которая наблюдает за процессом. В конечном итоге, при ежедневных занятиях этой медитацией, человек очищает свои мысли от негативного и в дальнейшем учится их контролировать, постоянно держать свой разум в «чистом» состоянии... Вопросы есть?

— А почему руки должны соприкасаться именно таким образом? — спросила я.

— Потому что во время этой медитации идёт циркуляция определённых энергий внутри организма, о которых я вам расскажу как-нибудь потом. А кончики пальцев замыкают этот круг. Кроме того, идёт раздражение нервных кожных рецепторов, расположенных на кончиках пальцев, что благоприятно, успокаивающе воздействует на мозг...

Под руководством Сэнсэя мы начали выполнять эту медитацию. Я попыталась представить себя кувшином. Но моё воображение формировало этот образ как-то половинчато, поскольку разум никак не мог согласиться с этим определением. Тогда я не стала себе ничего доказывать, а просто подумала, что «я есть кувшин», и сосредоточилась на «внутреннем источнике воды». И тут возникло любопытное ощущение, как будто моё сознание ушло внутрь меня, в душу и сконцентрировалось в виде точки в районе солнечного сплетения. И эта точка начала постепенно расширяться вместе с вращающейся

в ней по спирали кристально чистой водой. Наконец воды стало так много, что она забила ключом, наполняя своей приятной растекающейся влагой всё тело. Заполнив таким образом «сосуд», это приятное ощущение «полилось через край». Волна каких-то трепетных мурашек начала бегать по моему телу сверху вниз, уходя как бы в землю. Я представила, что моё тело очищается от всех плохих мыслей. И в какой-то момент мне стало так внутри хорошо, так уютно и так радостно, что я не выдержала и слегка отклонилась от медитации, поблагодарив внутренне от души Бога за всё то, что Он мне дал в жизни и за всю его огромную Любовь к чадам своим. В следующий момент я неожиданно обнаружила, что моё сознание, то есть «я» — настоящее, находилось словно над телом. А само тело вовсе не было похоже на тело. Из его «кувшинной» головы исходили тысячи тонких разноцветных нитей, которые в своём постоянном движении уходили в землю. А в глубине самого кувшина светилось что-то яркое, преображая эти нити в более насыщенные цвета. Красота, конечно, была прямо-таки завораживающая. Но тут я услышала мелодичный голос Сэнсэя, доносившийся до меня откуда-то издалека:

— *А теперь сделайте два глубоких, резких вдоха — выдоха. Резко сожмите и разожмите кулаки. Откройте глаза.*

Я быстро пришла в себя. Но состояние этой внутренней эйфории осталось где-то в глубине моего «я». Как потом выяснилось, каждый из ребят переживал это состояние по-разному. У старших ребят было лучше, чем у меня, а у моих друзей всё происходило на уровне «голого представления». Но Сэнсэй сказал им, что вначале всегда так бывает со многими людьми. Но путём упорных ежедневных

тренировок дома, а также желания улучшить свои нравственные качества, можно через некоторое время добиться определённых ощущений, а после и научиться постоянно контролировать свои мысли. Главное — верить в себя, в свои силы и не лениться.

* * *

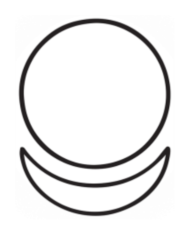
Дни пролетели в мгновение ока. Эта новая медитация мне настолько понравилась, что я с удовольствием выполняла её перед сном, впрочем, как и все предыдущие по очереди. Как-то я спросила у Сэнсэя, не вредно ли делать их подряд за один вечер. На что он ответил, что наоборот, даже очень полезно, поскольку человек больше работает над собой именно в духовном плане, а «Цветок лотоса» пробуждает ещё и душу. «Лучше выполнять их вечером перед сном и утром, когда проснулся. Это самые простые медитации для работы над концентрацией внимания, выработки внутреннего зрения и контроля над мыслями. Они абсолютно безвредные, поэтому научиться им может любой человек, даже никогда не сталкивавшийся с духовными практиками. И в то же время эти медитации, наравне с простотой и доступностью, наиболее результативны».

* * *

Мы сделали ту же медитацию, что и на прошлых занятиях, на «чистоту наших помыслов». «Вода», льющаяся через край «кувшина», ощущалась уже более чётко, какими-то волнообразными движениями. После занятия Учитель напомнил, чтобы мы постоянно учились контролировать свои мысли и «вылавливать» негативных «паразитов сознания».

Он также подчеркнул, чтобы мы не давали волю своей агрессии, если таковая возникала. И самое главное — постоянно взращивали в себе божественную Любовь, выполняя «Цветок лотоса».

(выдержки из книги Анастасии Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы»)



ДУШЕСПАСИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

(Молитва Агапита Печерского)

«Негоже волновать Господа о чём бы то ни было, кроме как о спасении души своей. Не о теле просите, не о здравии, не о животе своём заботьтесь, — всё сие есть тлен пустой, в желаниях ненасытный. Ибо нет прошения более достойного, чем прошение о спасении души своей».

Агапит Печерский

Святой Агапит Печерский Врач безмездный. Его чудотворные мощи по сей день покоятся в Ближних пещерах Киево-Печерской Лавры. Святой Агапит Печерский, будучи монахом, положил начало врачебной практике при Печерском монастыре, его почитают как первого Лекаря Киевской Руси. Однако его лечение не ограничивалось избавлением от недугов тел людских. Многие люди получили от него (как при его жизни, так и после его смерти) уникальную, невидимую глазу простого смертного,

целительную помощь и поддержку в своей жизни. Интересные сведения об Агапите Печерском, о его жизни и деятельности, описаны во втором томе книги «Сэнсэй», а также в книге «АллатРа».

* * *

«...Агапит, помимо прочих своих достоинств, был ещё и хорошим врачом. Его сердечное, заботливое отношение к больным породило о нём небывалую славу и уважение в народе, причём далеко за пределами Киева, хотя сам Агапит практически никогда не выходил за территорию монастыря. Он стал одним из самых знаменитых лекарей XI века. Люди называли его «Лечец от Бога». Он вылечивал настолько тяжёлые болезни, за которые уже никто не брался из тогдашних знаменитых врачей. Взять хотя бы такой исторически известный факт, когда Агапит исцелил находившегося при смерти черниговского князя Владимира Всеволодовича Мономаха. Врач по прозвищу Армянин, считавшийся лучшим на то время эскулапом у знатных людей, ничего не мог сделать, чтобы помочь князю. А Агапиту достаточно было передать с посыльным князя «чудодейственного зелья», приготовленного с молитвой, чтобы за считанные дни поставить Владимира Мономаха на ноги. Позже князь приходил в Печерский монастырь, чтобы отблагодарить Агапита, и приносил с собою много дорогих подарков и золото. Но Агапит отверг всё это как от самого князя, так и от боярина, которого тот прислал позже от своего имени. Ибо лечил Агапит как простых людей, так и знатных с одинаковым усердием безвозмездно, за что называли его Агапитом Врачом Безмездным. Естественно, это вызвало обычную человеческую за-

висть, граничащую со злостью, у таких врачей, как Армянин. Но если брать самого Армянина, то, в конечном счёте, он осознал, Кем в действительности являлся Агапит. И именно благодаря этому Армянин впоследствии стал монахом в Печерском монастыре...

Агапит учил монахов истинному служению Богу. Он говорил, что «золото» и «монах» вещи несовместимые. Человек не может служить двум господам: либо он служит Богу, либо богатству земному, то есть дьяволу. Третьего не дано. Монах же за все свои деяния истинно ожидает награды только от Бога в том мире, а не здесь от людей. Злато же есть сор для души и искушение для помыслов. Это есть скверна, которую жаждут многие, но которая на самом деле есть обман призрачный. Истинная ценность для монаха в молитве искренней о душе своей. Не о сытости пуза своего и здравии тела нужно заботиться. Ибо сколько бы ты ни ел, рано или поздно всё равно проголодаешься. И каково бы ни было твоё здоровье, рано или поздно плоть твоя всё равно умрёт. Душа же вечна. И только она достойна заботы истинной. Как говорил Агапит, монах молится по сердечному желанию за всех людей, но весь смысл монашества — это служить Богу и вымолить у Него спасение для своей души».

* * *

«Агапит заложил духовную обитель, где на протяжении всего её существования никто и никогда не подсчитывал, сколько людей исцелились от смертельных заболеваний, и, слава Богу, до сих пор продолжают исцеляться. Но это не суть важно. Главное то, что многие приобрели там духовное здоровье,

что гораздо важнее физического. По большому счёту, благодаря Агапиту, его мощам, в коих сохранилась целительная сила Духа Святого, Киево-Печерский монастырь прославился в веках.

...Даже взять сегодняшний день. Многие люди из разных стран мира, принадлежащие различным религиям, и даже те, кто считает себя «атеистом», посещая Печерские пещеры, где лежат мощи святых, больше всего задерживаются возле мощей Агапита. А почему? Потому что человек интуитивно чувствует настоящую Святость, ведь душу не обманешь. Но если бы люди знали, что имеют возможность не только просить об излечении тел, но и, что гораздо важнее, просить о спасении души своей, особенно в дни пребывания Духа Святого в мощах Агапита, кои каждый год начинаются с двадцать пятого февраля и длятся целую неделю, для их душ было бы несравненно больше пользы. Ибо нет в те дни на Земле более святого места, где может любой человек, независимо от своего вероисповедания, так близко быть с прошением своим перед слухом Господним. И такой шанс есть у каждого человека, коим он может воспользоваться в течение семи дней в году. Ведь следующий год для него может и не наступить. Ибо кратки дни человеческие на перекрестье времён. Ибо скорбны их дела перед ликом Господним. Уж каждое мгновение людское на чаше весов. И нет для душ более важной заботы, чем жажда обрящить спасение. Не в вере внешней, но в вере внутренней ключ к Вратам. Только слепец, ослеплённый прахом, его не увидит.

Человек может дать Богу только свою веру и искреннюю молитву. Большего он ничего дать Богу не может. Ибо всё, что окружает человека, есть творение Божье. И негоже давать Хозяину в дар его

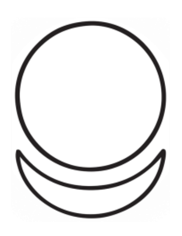
же собственность. Ведь Богу, кроме Любви и Веры, ничего от человека не нужно! Что может дать малый ребёнок Родителю своему, чтобы возрадовать сердце Его? Только Любовь свою и Уважение...

Пока ты жив, человек, у тебя есть шанс вымолить вечность в любви Божьей для души своей. И пока у тебя есть этот ШАНС, иди к Агапиту в святую неделю и моли перед Духом Святым только о душе своей. Ибо тело твоё бренно, оно есть прах. И все заботы земные — пусты. Но помни, человек, что обещаешь перед Богом в прошении своём, — исполняй! Ибо Он, как всякий родитель, не терпит лжи, прощает, но не доверяет потом ».

(выдержки из книги Анастасии Новых
«Сэнсэй-II. Исконный Шамбалы»)

Душеспасительная молитва:

Отче мой Истинный,
На Тебя Единого уповаю,
И молю Тебя, Господи,
Лишь о спасении души своей,
Да будет воля Твоя Святая
Укреплением моим на пути сиём,
Ибо жизнь без Тебя — мгновенье пустое.
И лишь в служении Тебе жизнь Вечная.
Аминь.



МЕДИТАЦИИ ИЗ КНИГИ «АллатРа»

ГЛУБИННЫЕ ЧУВСТВА — ОСНОВА ДУХОВНЫХ ПРАКТИК

Когда человек пребывает на духовной волне, занимается работой над собой, духовными практиками, у него расширенное состояние сознания. В тех же медитациях он чувствует, что его сознание как бы выходит за привычные грани восприятия мира. И самое главное, человек испытывает ощущение радости, счастья, исходящие от Души вовне, то есть как бы изнутри его, из глубины чувств, во внешний окружающий мир. Именно это чувство мозг ассоциативно идентифицирует как чувства неземного счастья, радости, свободы. Сознание становится ясным, чётким. Все земные проблемы кажутся пустяками по сравнению с этим чувством родного дома, необъятного покоя и Вечности.

Ригден Джаппо (из книги «АллатРа»)

Ригден: В миру учат лишь уму, памяти, знаниям от логики. А при познании Истины необходимо освоение возвышенной ступени самосовершенствования, осознанности и понимания тех глубинных духовных чувств, которые исходят от Души. Ведь духовный опыт находится вне пределов ума...

Глубинные чувства — это и есть особый язык, отличный от человеческого. Когда человек преодолевает в себе низменное, работает над собой в каждом дне, развивается, духовно преобразовывая себя как человеческое существо, он становится просветлённым. Когда человек духовно растёт, он сталкивается с вопросами своего ума. Опыт духовных практик даёт ему осознание, что материальный мозг ограничен в своём восприятии и относится к телу, а тело есть тленное и конечное. Душа же, пребывая в нём, есть невидимое, но вечное. Он понимает, что чувственный опыт нельзя достоверно передать словами от ума. Ведь духовные практики — всего лишь инструменты, помогающие раскрыть, познать и развить глубинные чувства человека, с помощью которых происходит его общение с Высшими из Запредельного на их языке — языке глубинных чувств. Поэтому о божественном прямо не скажешь, так как всякая мысль будет лишь аллегорией. Ибо божественное — это *иной* язык, язык не ума, но глубинных чувств, который понимает Душа всякого. Это и есть единый язык Душ человеческих. Это и есть язык Истины...

... рассмотрим **механизм зарождения чувства**. Первичный толчок любого чувства идёт от глубинной силы, которая исходит от Души. Так как Душа является очень мощной частицей из нематериального мира у неё всегда один вектор движения, одно желание — вырваться из этого мира и перейти в

свой мир, который люди называют духовным миром, миром Бога. Этот первичный толчок от Души и есть первооснова порождения глубинных мощных чувств. Если эту силу целенаправленно использовать в духовном русле, то её будет достаточно, чтобы человек, независимо от прошлого, за свою жизнь вышел из цикла перерождений...

Анастасия: Лишь тот, кто не привязан к видимому, радеет о Душе... А ведь действительно так и есть. Люди во многом соблазняются в помыслах именно видимым. Открытие невидимых граней, которые есть в них и познаются ими через глубинные чувства, помогает не только прочувствовать мир Души, но и возжелать его более чем чего бы то ни было в материальном мире...

Ригден: Как я уже упоминал, есть существенные различия между чувствами, исходящими от Животного начала и чувствами, исходящими от Духовного начала (настоящими, глубинными чувствами, проявления высшей Любви). Чтобы погрузиться, например, во время духовной практики «Цветок лотоса» в состояние сближения с Душой, прочувствовать глубинные чувства, нужна в первую очередь твоя искренность, твоя открытость Богу, нужно просто идти на свет Души, несмотря ни на что. В этой медитации наращивается глубинное чувство Любви к Богу. Другими словами, сила, исходящая от Души, используется по прямому своему назначению. Заметь, настоящая, правильная духовная практика — это работа глубинными чувствами, а не мыслями. В эти моменты в человеке доминирует одно духовное желание, как и у Души.

Анастасия: Для Личности очень важно именно соприкосновение с чистым потоком силы, исходящей от Души.

Ригден: Конечно, это придаёт нынешней Личности больше духовных сил, она больше начинает чувствовать мир Души, мир Бога и понимать существенную разницу между этим миром и тем. Это, кстати, также отражается и на физическом уровне — на уровне тела, поскольку во время этого состояния происходит прилив сил, идёт мощный всплеск эндорфинов и других гормонов «счастья», значительно улучшается физическое, психологическое состояние человека.

Особенно это заметно во время глубоких медитаций, когда спадают все маски-образы человека, идёт информационный обмен между Личностью и Душой. Обращаю внимание, что это происходит не во всех медитациях, а именно в тех, которые связаны с работой на глубинном чувственном уровне и направлены на пробуждение Души (например, духовная практика «Цветок лотоса»). Человек преисполняется чувствами мира Души, мира Бога. В идеале медитирующий настолько чувственно глубоко погружается в духовную практику, отключив при этом всё своё мысленно-образное восприятие и полностью абстрагировавшись от всех мыслей, что начинает напрямую воспринимать потоки силы, исходящие от Души.

Личность во время выполнения таких глубоких медитаций ощущает тот мир, процессы, которые не имеют аналогов в материальном мире. Поэтому тот мир (мир Бога, мир Души) нельзя описать словами, его можно только прочувствовать. В таком глубоком медитативном состоянии человек начинает понимать и ощущать, что такое истинная Свобода, становится

внутренне независимым от установок Животного начала, от агрессивного влияния окружающего материального мира. Он становится сильнее духовно, начинает осознавать, что этот материальный мир — это не его родной мир, это агрессивная и опасная среда для его Души. Но всё это, конечно, происходит только тогда, когда человек ответственно занимается наработкой духовных практик, систематически отслеживает своё Животное начало, контролирует мысли, реализует добрые дела во внешнем мире, то есть основательно занимается внутренней работой над собой и накоплением багажа добрых деяний, мыслей и чувств. Но таких людей, как правило, единицы.

В основном люди, пробуя заниматься духовными практиками, сталкиваются с определённым искажением, происходящим на уровне материального мозга, точнее сознания. Это как раз то, о чём я рассказывал ранее. Помимо «светофильтров-субличностей» (подробнее в книге «АллатРа»), через которые проходит информационный поток от Души, есть ещё, так сказать, ассоциативные «светофильтры» мозга. По сути, это наши ассоциации, которые хранятся в кладовке памяти, где складируются наш жизненный опыт, впечатления и так далее. В подавляющем большинстве они касаются трёхмерного мира. Дело в том, что состояние сознания человека с рождения тела настроено на восприятие этого мира, хотя в нём запрограммированы разные режимы работы. Изменяя состояние сознания, человек может переключаться на другие программы восприятия.

Так вот, ассоциативные искажения происходят во время обработки мозгом информации, поступившей во время медитации. Если человек вообще не подготовлен к такому восприятию информации в изменённом состоянии сознания (по причине неси-

стематической духовной работы данной Личности, а так от случая к случаю), то мозг, расшифровывая полученную информацию, выдаст её на уровне имеющихся в памяти ассоциаций и доминирующих приоритетов привычного мира. Другими словами, полученная информация при обработке будет искажена ассоциациями материального мира. Подобное, но уже в меньшей степени искажение, происходит и у тех, кто систематически пытается заниматься медитациями, но мало работает над собой в плане отслеживания мыслей от Животного начала...

МНОГОМЕРНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Человек — это нечто гораздо большее, чем просто материя. По своему строению он очень сложен и не только физически, но и энергетически. Рассматривая физическое строение человека, даже с помощью современного оборудования, мы можем наблюдать всего лишь часть его конструкции, существующую в трёхмерном измерении. Причём, если рассматривать общее строение человека, большая часть конструкции которого относится к невидимому миру, то можно обнаружить, что физически он защищён гораздо слабее, чем на уровне тонких энергий.

Общая конструкция человека сделана таким образом, чтобы больше была защищена Душа, а не тело. Тело — это всего лишь дополнительная, сменная материальная оболочка, созданная под определённые условия существования во Вселенной в геометрии трёхмерного пространства. Оно временно и смертно. Это своего рода биомашина, которой управляет Личность, то есть тот, кто совершает постоянный выбор, отражающийся на событиях его

жизненного пути, а также духовного развития в целом. Смена тел в реинкарнациях — это всего лишь обновление этой дополнительной внешней оболочки, образно говоря, как в физическом теле регенерация кожи или смена одежды в быту. Естественно, что между энергетической и физической частями конструкции человека происходит взаимодействие, различные процессы обмена энергиями и информацией.

Как я уже говорил, всё в мире взаимосвязано. Мир многомерен и имеет разные параллели. **Человек в невидимом мире — это информационно сложный пространственно-ориентированный субъект, который одновременно, стабильно находится в шести измерениях.** Современным людям пока это сложно понять, но надеюсь, с развитием качественно новой физики и биофизики, наука доберётся и до этого факта. **Человек одновременно стабильно находится в шести измерениях, которые постоянно оказывают взаимное влияние друг на друга. Но у человека есть шанс при жизни достичь слияния Личности с Душой, обрести духовную зрелость и выйти в седьмое измерение (Нирвану, рай), то есть достигнуть своего духовного освобождения, а при желании познать даже высшие измерения.**

МЕДИТАЦИЯ «ЧЕТВЕРИК»
(Предисловие)

Человек, как и другие информационные объекты материального мира, начиная от гигантских звёзд и заканчивая мельчайшими частицами, имеет определённые проекции, свои как бы «зеркальные» отражения в энергетическом плане. Различные народы в

разные эпохи обозначали их по-своему, описывая или помечая в летописях тайнознания, священных текстах и рисунках невидимую структуру человека. **Условно назовём эти живые проекции** *«Сущностями»*, поскольку они вполне разумны (причём даже более, чем человек себе это предполагает), имеют свои характеристики. По своей сути эти Сущности представляют собой энергоинформационные структуры, определённые локальные центры. В невидимой конструкции человека это такие же его неотделимые части, как, например, в физическом теле голова, руки и так далее. В центре конструкции (посреди всех проекций человека) находится Душа.

Сущности являются энергоинформационными структурами и играют важную роль, как в жизни человека, так и в его послесмертной судьбе. Они обладают огромными возможностями, связаны с иными измерениями, где взаимодействие происходит на тонком энергетическом уровне. Благодаря им, человек может осуществлять влияние на мир с позиции высших измерений материального мира, вплоть до шестого. **Сущностей человека обозначают по месту их расположения вокруг конструкции, а также условной ориентации относительно его физического тела: Передняя, Задняя, Правая и Левая.** Они представляют основные поля, скажем так, «живые стороны» четырёхгранной усечённой пирамиды в общей конструкции человека. Ориентировочно находятся на расстоянии вытянутой руки от физического тела человека в соответствующих своим наименованиям направлениях: впереди, сзади, по бокам (по правую и по левую сторону).

Знания о них издревле считались сакральными. В мифологии народов мира есть много различных

упоминаний об этом, начиная с древности и до наших дней. Например, эти сведения можно найти в космологических мифах и сказаниях народов мира, ритуальных обрядах магов, шаманов, жрецов, заклинателей. В частности, в описаниях последних часто говорится о том, что человек, выполняющий определённый традиционный ритуал, обращается к четырём стихиям или сторонам света, четырём помощникам-духам человека и так далее. При этом во многих случаях связующим звеном является середина: в священных преданиях — это Душа, как середина энергетической конструкции человека, «пятый центр» (в других случаях упоминается как «первый центр»); а в практических ритуалах — это сознание Личности.

Так вот, внешние действия такого человека-заклинателя — это, как правило, либо театральная игра, рассчитанная на публику, либо подражание утраченным знаниям без понимания сути, либо простое их сокрытие. На самом же деле основное действие происходит в человеке, в его внутреннем мире. При помощи определённых знаний и практик он просто собирает себя в единое целое, и управляет этими Сущностями. Сама же Личность является «центром управления». Благодаря такому соединению, возможности человека в невидимом мире значительно расширяются. Обращаю внимание, что эти Сущности не являются астральными двойниками человека.

Каждая из четырёх Сущностей представляет собой, скажем так, определённое энергетическое поле. Образно говоря, это «прозрачный сгусток», который может превратиться в любую мыслеформу, которую задаст человек: зеркальное отражение самого человека или какой-то образ животного, или духа и так

далее. Можно сказать, что человек при выполнении определённых медитативных техник, находясь в изменённом состоянии сознания, задавая какой-то из Сущностей определённый мыслеобраз и концентрируя на нём своё внимание, материализует её.

Анастасия: Получается, по сути, это переход из состояния энергетической волны в материальную частицу: как только Наблюдатель концентрируется на Сущности, то происходит процесс превращения энергии в тонкую материю. Соответственно, она приобретает мыслеформу (вложенный в неё человеком образ).

Ригден: Да, при этом полностью сохраняется её связь с невидимым миром. Как я уже говорил, каждая из четырёх Сущностей обладает своими характеристиками и проявляет определённую связь между видимым и невидимым миром.

Передняя сущность расположена впереди на расстоянии вытянутой руки от физического тела человека. Она связана с жизнью человека здесь и сейчас (как в третьем, так и в высших измерениях), с его движением из настоящего в будущее. Это своеобразный вектор, указатель жизненного пути. Если человек выбирает духовное, то этот путь имеет одновекторное, сфокусированное направление, в качестве стремления вперёд, к высшему и конечному результату — слиянию Личности с Душой, то есть духовному освобождению. Эта Сущность отвечает за саморазвитие человека, за духовное движение. Она носит своеобразный эмоциональный окрас — веры, духовной любви, надежды на будущее. Если намерения человека в духовном пути устойчивы, то она служит ему и очень хорошей защитой от внеш-

него невидимого воздействия чужими или инородными агрессивными Сущностями. Её активацию можно заметить по состоянию самого человека: когда он чувствует себя одухотворённо, когда у него наблюдается всплеск позитивных эмоций, глубинных духовных побуждений.

В преданиях народов мира Переднюю сущность часто обозначали в качестве единорога, а также стихии (духа) неба, воздуха, изображали в виде вольной птицы (того же сокола или мифической гром-птицы, феникса). Символ птицы служил в культурах многих народов и как обозначение Души, божественной Сущности, духа жизни, духа неба, свободы, восхождения, вдохновения, предсказания, пророчества, связи между «космическими зонами».

Анастасия: Действительно, ведь ещё в эпоху верхнего палеолита изображали птиц, порой акцентируя внимание на сакральном характере этих обозначений. В эпоху неолита их также рисовали в сочетании с солярными (солнечными) знаками, которые ставили над птицами...

Ригден: Совершенно верно, что как раз и указывает на особую значимость этих рисунков, если конечно, человек владеет знаниями о тайных знаках. Так вот, о Передней сущности... Знания о работе четырёх Сущностей значительно расширяют возможности человека. Частые потери слиперов случаются из-за отсутствия базовых знаний в этих вопросах. Например, большинство слиперов действуют через Переднюю сущность, даже не предполагая об этом. И этим совершают большую ошибку, которая приводит к низкому результату их работы, напрасной потере времени, большому расходу энергии, что зачастую

является причиной быстрого летального исхода оператора. Более опытные слиперы действуют через свою Левую сущность. Но о ней — чуть позже.

Анастасия: О слиперах мало кто знает в обществе. Это же засекреченное спецподразделение в структурах госбезопасности цивилизованных стран. Вообще удивительно, в мировом сообществе повсеместно проводится политика «материализации сознания населения», высмеивается даже сама «крамольная мысль» об образовании науки по изучению энергетического тела человека, о существовании которого знали ещё с давних-давних времён. И на этом фоне происходит усиленное развитие почти во всех цивилизованных, конкурирующих друг с другом государствах таких спецподразделений. Ведь их специалисты способны добывать информацию, не выходя из комнаты, оказывать энергетическое воздействие на отдельных личностей или осуществлять охрану первых лиц этих стран.

Ригден: Потому что ключевое слово и в этом вопросе — «политика», поэтому эти знания и недоступны народам. Кстати, знаешь откуда произошёл этот спецтермин — «слипер»? Как говорится, как назовёшь корабль, так он и поплывёт. Слово слипер было заимствовано из скандинавской мифологии. Верховным богом там считался Один. Он был богом мудрости и отцом колдовства, магических заклинаний, знатоком рун и преданий, жрецом, носителем магической силы, владел шаманской «интуицией», магическим искусством, хитростью и коварством, был «повелителем людей». Позже выступал и как покровитель воинских союзов, и как сеятель военных раздоров. Так вот, Одину принадлежал восьминогий

конь Слейпнир (Скользящий). Он мог молниеносно домчать своего хозяина из мира богов (Асгард) в потусторонний «тёмный мир», мир мёртвых (Нифльхейм), мир людей (Мидгард), то есть скользить между мирами. Именно на Слейпнире, согласно сказаниям, Один участвовал в «конном соревновании» с великаном.

Анастасия: Да уж, в мире людей ничего не меняется, всё те же политические, жреческие соревнования за счёт силы и шеи народа продолжаются до сих пор. Жаль просто людей, которые работают на эту жреческую структуру и растрачивают свою уникальную силу в никуда, на прихоти человеческого ума, порабощённого Животным разумом.

Ригден: Что поделаешь, люди сами делают свой выбор. Как говорят на Востоке: «Кто не знает Истины, чья мысль нестойка и вера колеблется, мудрость того не становится совершенной». Но вернёмся к теме разговора.

...Задняя сущность расположена сзади на расстоянии вытянутой руки от физического тела человека. Это своеобразный наблюдатель настоящего и «летописец» прошлого. Она связана с настоящим и прошлым человека, накопленной информацией, причём в течение не только этой жизни. Прошлое для неё — это база информации, настоящее — это контроль и отслеживание информации, так сказать, в режиме онлайн, то есть здесь и сейчас. Задняя Сущность является своеобразным порталом. Это «Наблюдатель», который непосредственно связан с шишковидной железой (эпифизом). Благодаря этому порталу, владея определёнными медитативными техниками, можно осуществить «туннелирование» в лю-

бой момент прошлого. Задняя сущность обычно изображается в виде рыбы, тюленя (например, в традициях народов Севера), ящера, слона, черепахи, обозначается стихией воды, того, что погружает вглубь прошлого. У тех же сибирских народов сохранились мифологические упоминания о своеобразном противопоставлении птицы и мамонта, а у шумер — птицы и рыбы. Задняя сущность может также обозначаться в качестве духа с человеческим лицом как символ человеческого прошлого.

Правая сущность находится на расстоянии вытянутой руки по правую сторону от физического тела человека. Это, по сути, одна из составных частей Животного начала в человеке. Точнее сказать, Правая сущность имеет несколько качественно разных функций, проявление которых зависит от того, что доминирует в человеке: Духовное начало или Животное начало. Правая сущность очень тесно связана с этим миром. Основные эмоциональные характеристики её проявления при доминации Животного начала в человеке — агрессия, уныние или страх. Если она должным образом не контролируется самим человеком, то он зачастую подвергается её «нападкам». Последние ощущаются в виде потока плохих или провоцирующих негатив мыслей, внезапного нахлынувшего состояния депрессии. При её атаках характерно сужение сознания до уровня какой-то проблемы, а также такие эмоциональные состояния как подавленность, злость, жадность, обида, самоедство, проявление всякой фантазии и иллюзий, закольцовывающих мысли на одной и той же проблеме. Но происходит это тогда, когда человек наделяет эти мысли силой своего внимания.

Должен отметить, что все четыре Сущности просто провоцируют «рождение» тех или иных мыслей,

соответствующих различным всплескам определённых эмоциональных состояний. Но Сущности поддерживают и развивают (особенно при доминации Животного начала, перекручивая ситуацию до неузнаваемости, раздувая «из мухи слона») лишь те мысли, которые выбирает Личность. У человека есть выбор, мыслям какой из Сущностей отдать предпочтение и своё внимание, проще говоря, кого ему слушать. Но как только он совершает свой выбор, то есть отдаёт каким-то мыслям предпочтение, начинается активная работа той или иной Сущности, спровоцировавшей появление данных мыслей.

Анастасия: Кстати говоря, вы как-то упоминали, что процессы так называемого тайного влияния, манипулирования сознанием, заражения масс идеями, стимулирующими в людях агрессию, злость, отрицательные эмоции связаны с активированием Правых сущностей у людей.

Ригден: Так и есть. Торможение Передних сущностей у людей и активация их боковых сущностей осуществляется сведущими в этих делах специалистами. Такое воздействие схоже с гипнозом.

В медитации можно прочувствовать и проследить воздействие Правой сущности, понять, откуда и как идёт данный поток: он ощущается как снисходящее давление справа (снаружи вовнутрь). Однако если человек дисциплинирует эту Сущность, то есть будет строго контролировать свои мысли, эмоции, не допускать негатив, чётко придерживаться Духовного направления, то он получит эффективного помощника, который прекрасно ориентируется в мире тонкой материи, имеет многомерную связь с такими же Сущностями других людей. Причём, повторяю,

эта связь осуществляется вне зависимости от времени и пространства.

Разные народы в своих священных рисунках обычно изображали Правую сущность в виде какого-то сильного или агрессивного тотемного зверя, например, белого тигра (киргизские шаманы), медведя, льва, леопарда, обезьяны и так далее или же мифического Стража, духа. Упоминания об этом запечатлены в архаичных мифо-ритуальных традициях, когда речь идёт об агрессии, страхе или необычной силе. В качестве стихии, символизирующей данную Сущность, обычно указывали огонь.

Левая сущность находится на расстоянии вытянутой руки по левую сторону от физического тела человека. Данная Сущность связана с миром Аримана, с миром сакральных знаний материального начала. Она наделена очень многими возможностями и функциями. Но опять-таки их использование Личностью зависит от того, что доминирует в человеке: Духовное начало или Животное начало. Характеристика Левой сущности при доминации Животного начала — хитрость, ловкость, гордыня, обман и соблазн. Это умная, коварная Сущность, которая представит всё в лучшем виде, лишь бы отвлечь человека от главного — от духовного пути. Если эта Сущность находится без должного контроля со стороны Личности, то именно она провоцирует сомнения в человеке, отводит от духовного пути. Если Правая сущность связана с тупой агрессией, злостью, то Левая сущность, наоборот, может брать своей логичностью, проявлять чёткость и ясность сознания в выстраивании логической цепочки от Животного начала. Она так же, как и Передняя сущность, подталкивает человека к поискам чего-то нового, но в материальном направлении, внушая, что

человек заслуживает большего или что он более значим по сравнению с другими. В общем, мысли о мании величия и жажде тайной власти над другими — это основа её атак на Личность при доминировании в сознании Животного начала.

Когда человека посещают подобные мысли, то в состоянии медитации также можно проследить давление извне: оно будет ощущаться снисходящим, давящим с левой стороны. Если человек чаще будет дисциплинировать себя, свои мысли, при этом стабильно придерживаться духовного пути, то и Левая сущность также становится помощником и личным «информатором» по сакральным вопросам. Левая сущность в древних трактатах обычно упоминается или изображается либо в виде зверя, наводящего ужас, либо умного, хитрого животного, например, волка, шакала, мифического чудовища, дракона, змеи или же в качестве Стража, духа. В качестве стихии указывается, как правило, земля, точнее прах, как символ временных ценностей в этом мире.

Анастасия: Уточню для читателей, что Передняя сущность и отчасти Задняя сущность (в режиме контроля и отслеживания информации здесь и сейчас) — это активные помощники в духовном саморазвитии человека. А боковые Сущности (Левая и Правая), а также Задняя сущность (с её базой информации о прошлом) выполняют больше слиперские функции в работе с одноимёнными Сущностями других людей, а также играют ведущую роль при активировании Животного начала в человеке.

Ригден: Верно. Особенно Левая сущность самая информативная, чемпион по съёму информации, манипулированию настроением и желанием объекта.

При её активации ей сложно противостоять внешне. Однако она также опасна и для хозяина такой активации, так как может ввести и его в заблуждение. Если речь идёт об агрессии, унынии или подавлении страхом — за это отвечает Правая сущность. Но всё это действует при доминанте Животного начала наблюдаемого объекта. Так что, если люди не хотят быть в положении кролика перед удавом, для них очень важно учиться жить, пребывая на духовной волне, жить по Совести. Иначе, как говорят, «когда Совесть спит, черти шепчут».

Данные Сущности удобны для выполнения определённых целей и задач в невидимом мире. Эти Сущности есть своеобразные «умные, живые инструменты» невидимого мира, которые помогают человеку в его духовном развитии, если он, конечно, умеет ими пользоваться и их контролировать. Если же он не осуществляет такой контроль, в первую очередь связанный с чистоплотностью своих мыслей, то эти боковые Сущности контролируют его, то есть захватывают контроль над ним через доминирование Животного начала. Чтобы научиться контролировать и управлять своими боковыми Сущностями, для начала надо научиться понимать, что они собой представляют, как действуют. Нужно отследить их проявления в себе, наибольшую активацию. Последняя, как правило, проявляется в виде одних и тех же «мысленных привычек», психологических «зацепок» Личности, основанных на негативном, эгоистическом образе мышления. При доминанте Животного начала боковым Сущностям всё равно, какие негативные или льстивые мысли активировать в сознании и какие внешние образы для этого использовать (поэтому у человека обычно в его мысленных бедах виноват кто угодно, но только не он сам). Для боко-

вых Сущностей главное — сила внимания самого человека, благодаря которой они усиливают своё воздействие на него же, образно говоря, вводят его в зависимость от себя.

Большинство людей из-за материальной пелены привычного трёхмерного видения мира не знают и не понимают принципа работы своих Сущностей в повседневной жизни. И это несмотря на то, что люди довольно часто сталкиваются с их проявлением. Ведь когда мы думаем о других людях, своих знакомых, друзьях, родственниках и так далее (о людях, с которыми имели возможность личного общения и, соответственно, контакта с их биополем), то, по сути, контактируем непосредственно с их Сущностями. Если мы думаем в духовном русле, позитивно — во взаимосвязь вступают наши Передние сущности, а если в материальном русле, негативно — контактируют одноимённые боковые Сущности. Как это происходит? Только человек подумал, сконцентрировал мысль на определённом человеке, совершается информационный обмен на уровне тонких энергий между одноимёнными Сущностями этого человека и того, о ком он думает. Например, мы только подумали о каком-то человеке, которого десять лет не видели, а он буквально тут же нам позвонил, или в этот же день пришёл в гости. Или же бывает так, что во время разговора человек порой уже знает наперёд, что именно скажет собеседник, он чувствует его настроение и мысленный поток ещё до того, как тот что-то скажет. В чём причина? Это как раз и есть проявление взаимодействия Сущностей. Просто одна из наших Сущностей вступила в контакт с одноимённой Сущностью другого человека. Ведь для Сущностей нет ни времени, ни пространства в нашем понимании, они живут по

иным законам. Это своеобразные посредники Личности в её связи с другими мирами.

Часто бывает, что человек, который не особо заботится о чистоплотности своих мыслей (открыт для воздействия извне), занят какими-то своими повседневными хлопотами и вдруг ни с того, ни с сего начинает злиться или испытывать непонятный страх. А причина кроется в информационном обмене. Этот обмен может быть разного рода, в том числе и в виде тех же информационных проявлений субличностей, о которых мы говорили, контакта боковых Сущностей человека с одноимёнными Сущностями людей и по другим причинам. Это также может быть и проявление воли Животного разума (по причине, о которой человек даже не догадывается) через свою систему активации Животного начала в конкретном индивиде или во многих людях, вне зависимости от того, где они находятся, знают друг друга или нет. Поэтому любому человеку, идущему по духовному пути, очень важно знать об этих проявлениях и уметь контролировать свои мысли, не допускать вмешательства чуждой для него воли Животного разума в свою жизнь.

Анастасия: Во многих случаях люди не понимают и не знают даже о существовании подобных механизмов воздействия со стороны невидимого мира, хотя сами немало от этого страдают в повседневной жизни.

Ригден: Да, люди могут не понимать и не знать об этом, но именно они выбирают, каким мыслям отдавать предпочтение. А механизмы воздействия со стороны невидимого мира могут быть самые разнообразные. Если человек находится в состоянии Жи-

вотного начала, то его достаточно просто спровоцировать подобным невидимым образом при помощи боковых Сущностей на негативный всплеск (агрессия, страх), чтобы он открылся, вышел из равновесия. Иначе говоря, войти с ним в резонанс. А затем, используя его же энергетику, оказывать непосредственное влияние на его боковые Сущности, которые им и руководят. Кстати, так же действуют и Кандуки, о которых ты упоминала в книге «Эзоосмос». Они провоцируют людей на негатив, после чего захватывают руководство над их сознанием. Этими знаниями, как инструментом невидимого влияния на людей, также пользовались в древности жрецы, да и нынешнее жречество от Архонтов вовсю применяет эти техники. Но не только Архонты владеют данными знаниями. Некоторые слиперы также используют эти техники в своей работе. Ведь это всего лишь инструмент. Всё зависит от того, кто, как и в каких целях его использует.

Анастасия: Поясните, пожалуйста, для читателей, что происходит с Передней и Задней сущностями, когда так активничают боковые Сущности?

Ригден: В общем, можно сказать, что когда в человеке при доминировании Животного начала активно работают боковые Сущности (а это заметно по проявлению тех же негативных мыслей или по эмоциональному всплеску человека в разговоре с другими людьми), то Передняя и Задняя сущности, вместо своего настоящего предназначения — помощи в духовном саморазвитии человека — просто эксплуатируются боковыми Сущностями для их потребностей. А потребности Животного начала, как и у всей материи, одни и те же, сводящиеся к борьбе

за господство. В результате Задняя сущность начинает активно ворошить в памяти моменты, касательно различных жизненных ситуаций, где имело место активирование борьбы за влияние, агрессии, манипуляции, концентрации на эгоизме и так далее. А Передняя сущность в это время практически не работает по своему прямому предназначению, лишь периодически активируя чувство надежды на будущее, которое с успехом переиначивается сознанием (шаблонным, материальным образом мышления) человека на надежду будущего благополучия в материальном мире. Но виноват в создании такой ситуации сам человек, ведь он выбирает каким мыслям отдавать предпочтение в своей голове.

Анастасия: А если в человеке доминирует Духовное начало?

Ригден: Тогда всё происходит качественно по-иному. Человек больше сосредоточен на контроле своих мыслей, на самовоспитании, на духовном развитии, самосовершенствовании. В нём активно работает Передняя сущность и, благодаря дисциплине мыслей, боковые Сущности, скажем так, выполняют дополнительную функцию своеобразных Стражей. Тогда, даже если и поступает извне информация агрессивного, манипуляторного толка, которую считывает Задняя сущность, она не мешает человеку, потому что у него активирована Передняя сущность. Он просто мысленно игнорирует эту информацию. А контролируемые дисциплиной мысли боковые Сущности, по сути, помимо того, что участвуют в предупреждении развития нежелательной ситуации, так ещё и помогают в познании невидимого мира, благодаря своим возможностям и взаимосвязям

с другими измерениями. Почему и важно быть Настоящим Человеком, жить на позициях Духовного начала.

Анастасия: Знаю по себе и по нашей группе, что когда люди сталкиваются с практическим познанием этих Сущностей, у них первоначально могут возникать различные эмоции (от удивления до страха) от встречи, так сказать, с самим же собой в невидимом мире. Возможно, это просто из-за привычки с детства видеть себя в ракурсе трёхмерного измерения и неожиданности лицезреть себя в совершенно другом виде и объёме с позиции других измерений.

Ригден: Это естественно. Поскольку на первых этапах познания своих Сущностей человек ещё не преодолел в себе привычку, зафиксированную в его сознании опытом жизни в трёхмерном измерении, когда любое новое явление у него вызывает смесь и борьбу двух чувств: страха и чрезвычайного любопытства. Что в нём побеждает, таков и будет результат познания. Подобного рода страх — это всего лишь ошибочный выбор, эмоция от Животного начала, в которую Личность вкладывает силу своего внимания и, таким образом, материализует его. Надо обладать духовной свободой в познании мира, то есть быть освобождённым от подобных страхов через свой устойчивый выбор, самопознание, стремление к высшему, духовному миру. Более опытный в духовном познании человек не испытывает страха перед открывающимся ему невидимым миром. Он начинает просто пользоваться этими знаниями, осознавая, что наблюдаемые им Сущности это его же составные части. По сути, это есть он сам в разных проявлениях многосложной реальности.

Анастасия: Да, как говорится в народе: «Бог ничего лишнего не даёт».

Ригден: Совершенно верно. Наличие этих Сущностей связано с выбором человеческим, точнее с созданием условий для него, с наделением Личности определённой степенью свободы. В этом и смысл всей этой многомерной конструкции человека. Если бы не было тех же боковых Сущностей, не было бы и свободы выбора между желаниями материального мира и духовными стремлениями, между «добром и злом». Так бы человек, несмотря на то, что находится в ограниченных условиях (заточён в материю), всё равно бы внутри чувствовал Душу и по наитию шёл к Богу. А с этими разнообразными Сущностями у него есть альтернатива выбора: выбрать злость, агрессию, зависть, гордость и бесконечность желаний материи или не отдавать всему этому силу своего внимания, стать на сторону духовного и желать только одного — своего духовного освобождения и движения к Богу.

Духовное развитие человека можно образно сравнить с движением машины с периодическими пробуксовками. Вначале сознание человека часто и бесконтрольно переключается с одного эмоционального состояния на другое. Это сравнимо с новичком, который сел за руль и ещё путает педали, где жать «газ», а где «тормоз». Дисциплина мыслей, контроль своего состояния сознания — это как раз попытка человека научиться управлять собой, своими эмоциями, желаниями, мыслями при этом удерживать чёткий курс общего движения — свои жизненные позиции, главный выбор. То есть осознанно, с полной ответственностью проживать жизнь, чётко ориентируясь на духовное направление и постоянно

удерживая его в фокусе своего внимания. Образно говоря, это стремление ехать в машине к цели, несмотря на мелкие пробуксовки. Естественно, чем чаще будешь себя контролировать, быть внимательнее на своём пути (а не ротозейстовать по сторонам, уделяя внимание мыслям и эмоциям от боковых Сущностей), тем скорость твоего движения (духовного развития) будет выше.

Анастасия: Хороший пример. Если так подумать, то ведь большинство людей проживают свою жизнь неосознанно в духовном плане, уделяя внимание мыслям от боковых Сущностей. Они ставят перед собой мелкие житейские цели и материальные задачи, например, накопить, украсть, купить, утвердить свою временную значимость в семье, на работе, в обществе и так далее. Образно говоря, катаются на машине по кругу, бесполезно сжигая свой бензин (жизненную энергию).

Ригден: Просто они проживают жизнь по своему внутреннему выбору, по сути, ограниченную, пустую жизнь, которую для них уготовила система Архонтов: будь «роботом» с утра до вечера с ограниченным сознанием, узким спектром интересов и житейских забот. Но всё это условности, которые достаточно распиарены по миру, чтобы заставить человека поверить в них и работать на эту выдуманную систему — одну из программ Животного разума. На самом деле, человек сам себя заковывает в цепи этого трёхмерного мира, потому что ему легче быть рабом в этой системе материальных ценностей, чем добывать своим духовным трудом настоящую Свободу, как личный пропуск в Вечность. Жизнь человека в его руках, в его праве выбора, в его желании самосовершенствоваться и работать над собой.

Анастасия: Да, тем более в наш век информационных технологий людям становится доступна самая разнообразная информация о духовном наследии различных народов. Кто ищет, тот всегда найдёт.

МЕДИТАЦИЯ «ЧЕТВЕРИК»
(Техника)

Самые первые шаги в духовном направлении описаны в твоих предыдущих книгах. И прежде чем поведать читателям следующий этап более углубленной работы над собой, каким является медитация «Пирамида», следует вначале рассказать о простой, но полезной медитации на познание своих четырёх Сущностей. У разных народов в разные времена она именовалась по-разному. Например, в глубокую старину у славян, ещё задолго до появления христианства и внедрения данной религии в сознание и этого народа, она называлась «Четверик» и была одной из базовых первоначальных практик в процессе самосовершенствования на духовном пути человека...

Анастасия: Вы имеете в виду медитацию на осознанное восприятие своих четырёх Сущностей?! Это действительно весьма эффективная медитация, которая направлена на познание самого себя, выявление особенностей ежедневной работы своих Сущностей, их влияния на сознание через мысли и эмоциональные состояния.

Ригден: Эта простая медитация, по сути, является первым шагом к осознанному знакомству со своими Сущностями. Осваивая её, человек учится не только регулировать свои эмоциональные состояния, но и

понимать истинную причину их возникновения. Ведь, как правило, в привычной жизни человек не замечает и не отслеживает, почему на него вдруг волной накатываются различные изменчивые, как погода, настроения, эмоции: то злость, то агрессия или хитрость одолевает с эгоизмом на пару, то нападает страх, то неожиданно всплывают воспоминания о прошлом со своим грузом негатива и так далее. В лучшем случае человек идентифицирует эти состояния в себе как явное проявление Животного начала, которое уже полностью захватило сознание. Он начинает страдать от этого порочного круга мыслей и эмоций, в то же время усиливая их своим вниманием. Другими словами, человек не отслеживает первичную провокацию со стороны боковых Сущностей. А данная медитация способствует приобретению навыков, которые позволяют не только отследить этот процесс, но и вовремя его остановить, то есть прекратить ещё до того, как это состояние целиком поглотит человека. Так что эта медитация не только весьма эффективна но, что немаловажно, особенно для начинающих, легка в освоении, так как близка к психотехнике.

Цель данной медитации: научиться понимать моменты активации каждой из четырёх Сущностей, прочувствовать их, выявить эмоциональные всплески, сопутствующие этой активации, а также понять характер проявления тех или иных мыслей, порождённых этим процессом, влияющих впоследствии на изменение настроения.

Медитация выполняется в положении стоя. Медитирующий представляет, что стоит в центре основания небольшой четырёхгранной пирамиды, то есть находится в срединном центре разделённого по типу косого креста пространства, каждая часть которого,

по сути, будет представлять поле одной из четырёх Сущностей. Сделаю некоторые уточнения. Квадратное основание пирамиды условно поделено диагоналями, то есть в виде буквы «х», косым крестом, на четыре равные части. Медитирующий находится в центре пересечения линий креста, который условно делит пространство вокруг человека на четыре объёмные части. Одним словом, впереди, сзади, а также по бокам от медитирующего находятся как бы треугольные пространства. Вот так приблизительно будут выглядеть в понимании человека эти поля четырёх Сущностей...

Теперь уточню о местонахождении центра каждой Сущности. Ориентировочно на расстоянии чуть дальше вытянутой в горизонтальном направлении руки в каждую из четырёх сторон располагаются центры данных Сущностей в этих треугольных пространствах. Энергетический центр каждой Сущности условно представляет собой своеобразный сгусток, скажем так, по форме напоминающий мяч или небольшой шар, а по консистенции, образно говоря, нечто вроде газовой планеты. Небольшой шар — это символическое представление центра каждой Сущности для лучшего усвоения и простоты понимания данной медитации. На самом деле это сложная структура. Такое образное сравнение с шаром подобно восприятию структуры человека в первом измерении, когда она выглядит как точка. Но из высших измерений структура человека уже воспринимается во всей своей многомерности, как сложная энергетическая конструкция. Так и центры этих Сущностей: они лишь условно для понимания жителя трёхмерного измерения — шары.

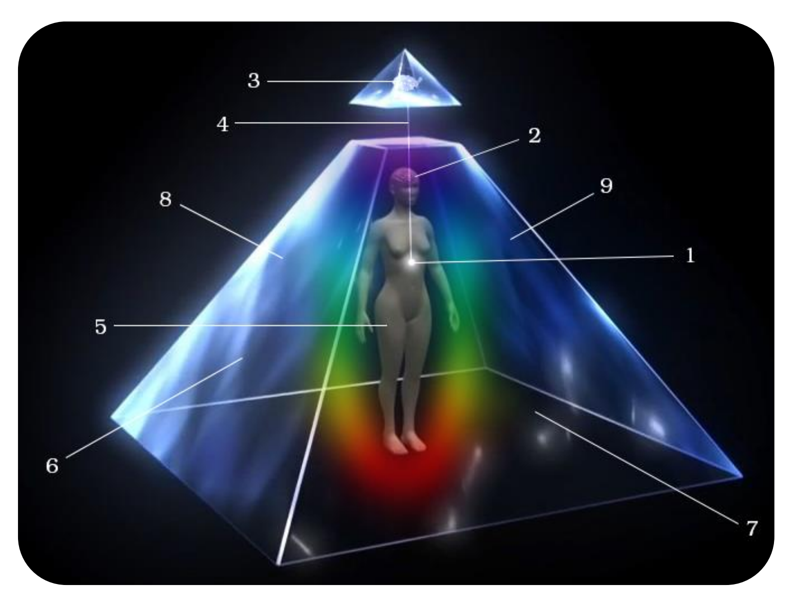


Рисунок 1. Энергетическая конструкция человека.

1. Душа. 2. Сознание. 3. Личность. 4. Серебрянная нить. 5. Тело человека. 6. Правая сущность. 7. Передняя сущность. 8. Задняя сущность. 9. Левая сущность.

Итак, *успокаиваем мысли, эмоции, погружаемся в медитативное состояние. Дыхание привычное, спокойное. Открываем чакраны рук, которые находятся в центре ладоней. Делаем вдох, запуская энергию «ци» (энергию воздуха) через чакраны ладоней и поднимаем её по рукам до уровня плеч. При выдохе — проводим энергию «ци» (воздуха) от плеч вниз по боковым меридианам (ориентировочно по бокам тела) и соединяем два потока в чакране «Хара» (находящемся примерно на три пальца ниже пупка), наполняя этой энергией низ живота, словно чашу водой. Затем, после наполнения (у кого-то мысленного представ-*

ления на первых этапах, у кого-то до ощущения лёгкой тяжести внизу живота) перемещаем накопленную энергию из низа живота по позвоночнику в голову, в частности, в гипоталамическую область промежуточного мозга («древние структуры» головного мозга, расположенные практически в центре головы). Вот это место (центр головы) и будет своеобразным срединным центром, куда медитирующий будет постоянно «возвращаться» в этой медитации.

Анастасия: Здесь хочется ещё упомянуть два интересных момента, о которых вы когда-то нам рассказывали. Во-первых, неслучайно наполнение чакрана «Хара» часто ассоциируют с наполнением чаши водой. Слово «Хара» в переводе с японского означает «живот». А более раннее санскритское слово «harā», как вы говорили, в древнеиндийских трактатах выступало в качестве одного из имён высшей созидательной силы женского начала — богини Шакти. Вода и чаша в контексте сокровенных знаний о человеке имели иносказательный смысл, указывающий на действующие в духовных практиках силы и процессы. Во-вторых, касательно непосредственно данной медитации. Вы тогда акцентировали наше внимание, что медитирующий лишь вначале концентрируется на дыхании, как привычном для него повседневном процессе, до наполнения энергией низа живота. Потом же просто перемещает своё внимание на движение энергии по позвоночнику и отслеживание дальнейшего процесса медитации, а дыхание уже идёт естественно, автоматически. В своё время эти уточнения помогли мне в понимании первых шагов, связанных с освоением этой медитации.

Ригден: Правильно. В медитации дыхание должно быть спокойным, естественным, а всё внимание сосредоточено на происходящих в данный момент процессах... Итак, вначале все чувства, естественно, как в любой другой медитации, находятся в уравновешенном состоянии, в состоянии покоя. Соответственно, все четыре Сущности человека также будут пребывать в «нейтральном», невозбуждённом состоянии. Медитирующий ощущает их как бы одновременно. Центры Сущностей, словно крупные мячи, солнышки, планетки и тому подобное, кому как удобно вначале всё это образно себе представлять. Со временем, нарабатывая данную медитацию, человек научится чувствовать их работу по своим внутренним ощущениям. А приобретя соответствующий свой опыт, у него отпадёт необходимость в этих образных представлениях. Там уже начнётся другой этап работы самопознания.

Анастасия: Да, я заметила такую особенность, исходя из своего начального опыта освоения духовных практик: когда первый раз слушаешь, как выполнять новую медитацию, возникает «тысяча вопросов» от ума, как именно её делать. Теперь я понимаю, почему вы всё время даёте такие разнообразные ассоциативные сравнения, уточнения при объяснении новой медитации. Это разъяснения для ума, для того, чтобы материальный мозг вначале хоть что-то понял, просто уяснил общую схему медитации. То есть, это попытка объяснить человеку (сознание которого в данный момент работает в режиме восприятия трёхмерного измерения) те явления, которые будут происходить в медитации, когда его сознание переключится в режим работы восприятия других измерений, точнее частей его конструкции, находя-

щихся в других измерениях. Ведь когда выполняешь саму медитацию, оказывается всё очень просто, ясно, потому что делаешь её глубинными чувствами, да ещё и в изменённом состоянии сознания, когда у тебя расширенное восприятие мира и отключён типичный самоанализ жителя трёхмерного измерения.

Ригден: Безусловно, все измерения взаимосвязаны и оказывают влияние одно на другое, в том числе это касается и шести измерений, в которых находится «многослойная» энергетическая конструкция человека. Для понимания явлений, которые происходят в измерениях выше третьего, необходимы медитативный опыт и реальные изменения человека, скажем так, хотя бы в его базовом мировоззрении, ежедневной работе над собой. Только тогда он сможет осознать, что представляет собой в действительности, что такое мир и какие тайны в себе скрывает. Когда человек получит собственный опыт, ему не нужны будут «тысячи слов», различные пояснения для ума, ему достаточно будет намёка на проявление того или иного явления, чтобы его идентифицировать и понять, что происходит и как.

Кстати, отмечу ещё одну информацию в качестве пищи для ума по поводу структур мозга, которые задействуются в данной медитации. Промежуточный мозг является своеобразным коллектором всех видов чувствительности. Он непосредственно участвует в процессах регуляции памяти, сна, инстинктивного поведения, психических реакций, в коррекции различных видов чувствительности и так далее. Что представляет собой та же подбугорная область промежуточного мозга — гипоталамус, весом всего лишь около 5 грамм? В гипоталамусе расположены важнейшие центры вегетативной нервной системы.

В общем, непосредственно в нём происходит координация функций симпатических и парасимпатических центров вегетативной нервной системы, на которых, можно сказать, держится весь организм. Гипоталамус управляет основными процессами гомеостаза, то есть поддерживает динамическое равновесие внутренней среды при изменении внешних условий посредством скоординированных реакций. Более того, в продолговатом мозге, в том числе расположен и центр главного нерва парасимпатической нервной системы, самого длинного из черепных нервов — блуждающего нерва (nervus vagus), ветви которого участвуют и в образовании солнечного сплетения.

Но вернёмся к медитации... *Именно из центра мозга (условного, срединного центра), из вышеуказанной гипоталамической области промежуточного мозга, далее через определённые точки головы медитирующий поочерёдно проводит энергию (которую он накопил в «Хара» и переместил через позвоночник в головной мозг) к центру каждой Сущности.* Таким образом, человек искусственно активирует свои Сущности, тем самым порождая в себе различные первичные эмоциональные всплески, и при этом их изучает.

Задача медитирующего: научиться распознавать работу каждой из своих Сущностей, результат которой проявляется в обычной жизни в виде определённых эмоциональных всплесков и мыслей. Рассмотрим подробнее процесс взаимодействия человека с каждой из своих основных Сущностей во время медитации.

Вначале медитирующий работает с Правой сущностью. *В ходе выполнения медитации энергия «ци» идёт из гипоталамической области про-*

межуточного мозга через правое миндалевидное тело, расположенное в глубине височной доли головного мозга. Затем через точку, расположенную над правым ухом, энергия поступает непосредственно в шар-центр Правой сущности.

Для тех, кто не знает строение своего головного мозга, замечу, что в мозге человека находятся два миндалевидных тела, расположенные с правой и левой стороны. Это очень интересная подкорковая мозговая структура, которая связана с формированием разного рода эмоций...

Анастасия: Да, на сегодняшний день науке уже известно, что миндалевидные тела отвечают за способность считывать информацию с лиц окружающих людей. Таким образом, человек подсознательно понимает, как эти люди себя чувствуют в данный момент. Но сам механизм считывания информации учёным пока до конца не ясен.

Ригден: Понятное дело, ведь это считывание, как и многие другие функции миндалевидных тел, связано с работой боковых Сущностей человека в его энергетической конструкции. В физическом теле функции миндалевидных тел связаны с вегетативными эмоциональными реакциями, обеспечением оборонительного поведения, мотивацией условно-рефлекторного поведения. Причём на сегодняшний день уже научно установлен факт, что повреждение миндалевидного тела может привести к частичному исчезновению структур, ответственных за ярость, агрессию, а также за память об опасности. Другими словами, это может привести к частичному исчезновению страха у человека, что тем самым подвергнет его постоянной опасности, которую он не будет

осознавать. В медицине даже были попытки лечения страхов и неконтролируемых вспышек агрессии путём хирургического разрушения миндалевидного тела. Хочется отметить, что не всегда цель оправдывает средства её достижения. Победа над самим собой гораздо важнее любого хирургического вмешательства. Тем более что от всех своих страхов и проявлений Животного начала человек всё равно не избавится. Вообще-то в человеческом организме, по большому счёту, нет «лишних деталей», так что не стоит что-то из него удалять без острой на то необходимости.

И ещё пару слов о точке над ухом. В этой области также имеются структуры (энергетически связанные с конструкцией человека), которые участвуют в процессе восприятия человеком, находящимся в изменённом состоянии сознания, пространственных отношений... скажем точнее, его ориентации в пространствах различных измерений. Четыре Сущности также задействованы в этом процессе. Хотя тут присутствует определённый феномен. Для этих Сущностей не существует пространства и времени в том виде, в каком их воспринимает житель трёхмерного измерения. Но именно благодаря работе Сущностей, у человека и зарождается интуитивно точное ощущение ориентации во времени и пространстве.

Конечно, раньше люди не знали таких подробностей о связи энергетической конструкции человека с физическими структурами мозга. И тем не менее те, кто практиковал данную медитацию в давние времена, выполняли её не менее успешно. Древние люди просто представляли, что «дыхание ветра» на данном этапе медитации проходило сначала через центр головы, потом через её внешние точки в конкретные места в пространстве, благодаря чему там

совершались определённые действия. Например, в древнерусских духовных практиках этот процесс представляли как *раскручивание вихря*, как контакт с владыками четырёх ветров, которые наделялись *характеристиками четырёх времён года: зимнего, летнего, осеннего и весеннего (последний, наделённый характеристиками Передней сущности, наиболее почитался у древних славян)*.

Анастасия: Это вы говорите к тому, что человеку не обязательно досконально знать устройство головного мозга для того, чтобы качественно выполнить эту медитацию?

Ригден: Да, но для общего интеллектуального развития эти знания полезны... Впоследствии опыт наработок данной медитации можно просто применять в повседневности, отслеживая в себе начальные процессы зарождения негативных мыслей, эмоций и, соответственно, вовремя предотвращать их нежелательное развитие. Этот процесс работы над собой со временем становится, как привычка, например, как та же ходьба. Ведь вначале человек учится удерживать равновесие, затем передвигать ногами, а потом этот процесс входит в повседневную привычку. В итоге, человек уже не обращает внимание на то, как он перемещается в пространстве. Он просто пользуется готовым результатом своего раннего труда для выполнения каких-то повседневных задач. Так и с опытом наработок данной медитации. Контролируя в каждом дне зарождение или всплеск своих эмоциональных состояний, человек сохраняет нерастраченными внимание и жизненные силы для выполнения более важных духовных задач. А вне такого контроля он обычно неосознанно расточает эти свои

силы на программы и волю Животного разума, позволяя доминировать в своём сознании отрицательным мыслям и эмоциям.

Итак, как происходит внутренняя работа с центром Правой сущности. Обычно человек в своей повседневной жизни не замечает, как активируется какая-либо из его Сущностей, но зато хорошо ощущает результат такого процесса. Когда начинают работать боковые Сущности, настроение человека может неожиданно измениться, причём без видимых на то причин. Человек вдруг впадает в уныние, либо на него ни с того ни с сего накатывает чувство страха, разочарования, тоски, апатии или, наоборот, агрессии, начинают всплывать давние обиды и так далее. Почему это происходит? Потому что активируются боковые Сущности, в данном случае — Правая. Далее Сущность провоцирует образование соответствующих этому эмоциональному всплеску мыслей и захватывает ими внимание человека. Как искусный манипулятор, ловит его на состоянии повышенной восприимчивости, так сказать, «предлагая» ему на выбор разные варианты дум, но в одной и той же эмоциональной тональности.

Другими словами, когда в человеке доминирует Животное начало, то боковые Сущности в своём привычном режиме работы провоцируют Личность на подобные эмоциональные всплески. А что означают такие всплески для мозга? Это тот же код, активирующий определённые блоки памяти, которые хранят полученный когда-то опыт подобных мысленных переживаний, эмоций, состояний. Открыв эти «кладовки» памяти, захватив внимание человека их содержимым, боковые Сущности, таким образом, вводят его в негативное состояние. Далее происхо-

дит процесс усиления настроения в этом русле, как бы закольцовка на одних и тех же мыслях.

В результате сам человек, своим выбором приложения силы внимания растрачивает жизненную энергию на мысли Животного начала, подпитывая тем самым провоцирующую данные эмоциональные всплески ту или иную свою Сущность. А Сущность, в свою очередь, усиливает своё воздействие на человека за счёт его же ресурса внимания. Получается, человек вроде и хочет быстрее выйти, например, из депрессивного или агрессивного состояния, но в реальности никак не может от него избавиться. Почему? Потому что уже допустил в себе это состояние своим выбором — обдумыванием тех или иных мыслей, закольцовывающих его на этом состоянии. А выйти не может, потому что на самом деле не хочет отказываться от этих негативных мыслей, игнорировать их в своём сознании и впредь не допускать. Уж слишком они задевают его гордыню, манию величия, чувство собственной значимости или другой «суповой набор» из стандартной упаковки Животного начала.

Боковые Сущности при доминации в сознании человека Животного начала пытаются всё время отвлечь внимание Личности от главного — концентрации на духовном освобождении. А если этот часто повторяющийся процесс взять в масштабах всей жизни, то получается, что такие «мелочи» психологического самоедства постоянно отвлекают внимание человека от достижения основной цели его жизни. Более того, они способствуют тому, что человек впадает в иллюзию бытия и не понимает истинной причины: для чего, собственно, он живёт здесь и сейчас, в этих условиях, и почему он «заточён» в этом временном, смертном теле. К сожалению, часто бывает,

что жизнь пролетает очень стремительно, и человек даже не успевает понять, для чего он вообще родился, на что была растрачена сила его внимания, на какие мелочи-побрякушки (пустые желания, выяснение отношений, борьба за лидерство и так далее) он разменял свой ценный резерв жизненных сил.

Анастасия: Да, раньше у меня тоже часто бывала такая закольцовка мыслей по кругу, переживания по этому поводу, такая незаметная, точнее привычная для меня концентрация внимания на каких-то пустых мелочах жизни, обидах, разочарованиях, агрессии или удовлетворении чувства значимости, которые на тот момент времени мне казались очень важными. Но, потом поняла, что главное — знать себя, свою природу, чтобы вовремя понять, что именно с тобой происходит, и как этот процесс предотвратить или отрегулировать. Как вы когда-то советовали, на практике хорошо помогает выйти из этой «мелочности бытия» глобальный взгляд со стороны своего Наблюдателя от Духовного начала, реальное понимание скоротечности жизни и приоритетности тех или иных вопросов для тебя истинного, то есть твоего Духовного начала.

Ригден: Проще говоря, расширенное состояние сознания... Правильно, а суженное состояние сознания как раз и характерно для работы Животного начала, так сказать, «материализации» твоего сознания. Например, почему возникает депрессия? Из-за активной работы Правой сущности. В таких случаях человек старается уединиться, убежать от общества, как говорится, скулит в одиночку. И если такое однотипное воздействие продолжается довольно длительно, то это и до суицида может довести, чем,

кстати, и пользуются Кандуки. И никакие антидепрессанты здесь не помогут! Как может помочь химия, воздействующая на процессы грубой материи трёхмерного мира, если речь идёт о подобном воздействии, происходящем на уровне тонких энергий? А вот остановить в себе эти явления любому человеку вполне под силу. И не так уж это сложно сделать, если, конечно, знать как.

Но вернёмся к самой технике медитации... *Итак, медитирующий делает вдох, при выдохе энергия поступает из центра головы («древних структур» мозга) через точку над правым ухом в шар-центр его Правой сущности. Начинается* **вращение** *этого шара-центра* **Правой сущности против часовой стрелки.** Обращаю внимание, что движение центров Правой и Левой сущностей происходит именно против часовой стрелки. Это просто физика. Представление человека, что их вращение осуществляется по часовой стрелке — это уже игра воображения. Вначале раскрутка шара против часовой стрелки происходит на уровне представления. Но в последующем медитирующий начинает чувствовать и вращение этого центра, и явное ощущение «шара» Правой сущности как *плотного и горячего*.

Таким образом, человек искусственно активирует центр Правой сущности. Последний начинает свою привычную работу — ту, которая происходит при доминации Животного начала в сознании индивида. У каждого человека в жизни были моменты, когда во время страха или сильного волнения его словно бросало в жар или, наоборот, ему становилось слишком холодно. Физиологи списывают это на реакцию вегетативной системы. Но природа возникновения этого явления лежит гораздо глубже — на уровне физики невидимого мира.

Так вот, задача медитирующего — прочувствовать различные эмоциональные всплески, характерные для работы этой Сущности, чтобы впоследствии в повседневных ощущениях они были узнаваемы и пресекаемы ещё в самом зачатке своего возникновения. Во время данной медитации человек, с одной стороны, как бы заново переживает всю эту гамму ощущений, а с другой — рассматривает как Наблюдатель от Духовного начала ситуацию в её зародыше, то есть видит скрытую от него в привычной повседневности активацию Животного начала, так сказать, подготовку к наступлению, к атаке. Другими словами, медитирующий отслеживает ситуацию: какие именно эмоциональные всплески провоцируют возникновение гнетущего состояния сознания, какие чувства при этом возникают, какие мысли пробуждают злость, агрессию, какие эпизоды жизни, ассоциации при этом всплывают и так далее. Всё это происходит через повторное переживание этого негативного состояния. Конечно, ощущения будут не из приятных. Вначале появится чувство лёгкой тревоги, затем может возникнуть злость, агрессия или страх, состояние угнетения, чувства прошлых обид. Чем больше энергии («ци» при дыхании) будет вкладывать человек в центр Правой сущности, тем больше будет ощущать жар от этого шара, и тем сильнее будут усиливаться негативные чувства.

Анастасия: Надо отметить, что у людей, которые впервые выполняют эту медитацию, часто бывают следующие ошибки. Зная, какого характера должны проявиться неприятные чувства (а все знают, какие у них «скелеты спрятаны в шкафах»), они на первых этапах освоения данной медитации, могут сознательно или подсознательно блокироваться от этих эмо-

ций. В результате на первых своих занятиях люди практически ничего не ощущают, в лучшем случае тепло или холод от самих шаров-центров при их раскрутке.

Ригден: Это верно. Просто понимая, что сейчас опять придётся пережить неприятное состояние, человек подсознательно может блокироваться от проявления этих ощущений. Животное начало не любит сдавать свои ключевые позиции. Медитирующему это надо осознавать и стараться всё-таки качественно выполнить медитацию, а не заниматься пустым времяпрепровождением, усыпляя свою бдительность мыслями, что, наверное, «я такой хороший, высокодуховный субъект, у меня ничего негативного не происходит».

Данная медитация выполняется для того, чтобы человек смог реально физически и психологически прочувствовать те состояния, чувственно-эмоциональные всплески, которые порождает каждая из его Сущностей. Таким образом, он будет учиться распознавать сам момент начала атаки своего Животного, зарождения этих эмоциональных всплесков, их воздействия, проявления в повседневной жизни. Он начнёт понимать «откуда растёт корень зла», внезапно нахлынувшее негативное состояние. Научится выявлять, идентифицировать это состояние в себе и, главное, контролировать, предотвращать такие атаки и не допускать развитие и усугубление ситуации. А если человек в практическом освоении этой медитативной техники вместо реальной работы над собой будет лениться или просто тешить иллюзией свою манию величия, то ему очень тяжело придётся в повседневной жизни. Ведь Животное начало будет во всеоружии пользоваться всем своим тайным арсена-

лом, а человек не будет знать, чем и как ему противостоять.

Многие люди в таких случаях списывают все эти атаки на свои внешние обстоятельства или же на других людей, только усиливая этим бесконтрольную деятельность своего Животного начала. Но проходит время, в их жизни меняются люди, меняются обстоятельства, а атаки остаются прежними. Почему? Потому что все проблемы внутри человека. Когда человек познаёт себя, он избавляется и от своих душевных проблем. Причина не во внешнем, а во внутреннем. Познавая себя, нужно учиться понимать и окружающих тебя людей, а значит, учиться быть добрым.

Анастасия: Это неоспоримый факт: меняешься сам, меняется и твоё отношение к окружающему миру... Да, разница большая между тем, что человек ожидает в своих представлениях от ума, только приступая к освоению медитативных техник, и тем, что происходит в реальности. Это как в примере с лимоном. Если человек представляет себе лимон, это в лучшем случае может вызвать у него повышенное выделение слюны. А вот если он его вкусит, то у него проявится вся гамма ощущений.

Ригден: Правильно, так и здесь: нужно не представлять гипотетическое наличие этих эмоций, а реально их чувствовать. Но вернёмся к самой медитации. *После того, как медитирующий прочувствовал воздействие Правой сущности, он вновь успокаивает свои мысли, чувства. Важный момент, которому надо научиться: человек мысленно останавливает движение этого раскрученного шара-центра Правой сущности.* На первых этапах обуче-

ния он может образно представить себе этот процесс как ему удобно, например, что мысленно останавливает вращение этого шара «рукой» или приказом мысли. *Затем медитирующий возвращается как Наблюдатель в свой условный, срединный центр в голове. Там вновь ощущает состояние покоя и тишины, нейтральное положение одновременно всех четырёх Сущностей.* В это время ещё могут чувствоваться остаточные явления, которые будут проявляться как физически в виде фона неприятного жара от правого шара (как будто от огня), так и на уровне чувственно-эмоциональных всплесков, например, таких как злость, раздражение. Этот фон через некоторое время быстро угасает, как только человек целенаправленно переключает внимание на последующие процессы медитации.

Анастасия: Да, одно дело добросовестно раскрутить этот шар, но более важно — научиться его останавливать. Знаю по практическому опыту, что в повседневной жизни, пока человек не освоил данную медитацию и не замечает, как начинается атака Животного начала, ему важно научиться хотя бы предотвращать её дальнейшее развитие. То есть, если заметил в себе уже явное проявление Животного начала, то хотя бы не надо акцентировать своё внимание на усилении навязчивых эмоций, чувств, мыслей. Другими словами, не втягиваться в этот процесс, стимулируемый Животным началом, не осуществлять эту битву против себя же за счёт собственных сил и ресурсов.

Ригден: Это верно. **Любая битва начинается на поле брани разума человека. Кто умеет усмирять свой гнев, тот подобен мудрецу выиграв-**

шему своё сражение, так его и не начав... Итак, следующий этап медитации. *После того как медитирующий восстановил состояние внутреннего покоя, он вновь переключает внимание на дыхание и осуществляет повтор схемы начала медитации, то есть наполнение энергией «ци» «Хара» (низа живота) через чакраны рук. Затем вновь проводит эту энергию через позвоночник в древний центр головного мозга (условный, срединный центр). Но теперь уже направляет её из этого центра в левое миндалевидное тело, через точку над левым ухом в шар-центр Левой сущности.* **И далее начинает работать со своей Левой сущностью***, искусственно, при помощи сосредоточения внимания и мысли, раскручивая центр Левой сущности* **против часовой стрелки.** Задача: прочувствовать начало активации данной Сущности, какие при этом она порождает эмоциональные всплески, формирующие соответствующее настроение.

Как правило, по чувствам у человека идёт следующая гамма всплесков: **чувство гордыни**, себялюбия, соблазна, повышенное либидо, желание тайновластия над кем-то и так далее. Могут всплывать соответствующие картинки, связанные с этими чувствами, манией величия, вседоступностью, вседозволенностью, сексуальными желаниями с позиции доминации «альфа-самца» (или «альфа-самки») так называемой похоти, замешанной на эгоцентризме, жадности, желании обладать кем-то или чем-то. Если при раскрутке центра Правой Сущности ощущается жар от шара, то при раскрутке шара-центра Левой сущности, от него будет нарастать и ощущаться чувство холода.

Пережив все эмоциональные всплески Левой сущности, медитирующий вновь успокаивает

свои эмоции: мысленно останавливает вращение шара-центра данной Сущности. Затем снова возвращается как Наблюдатель в свой условный, срединный центр сознания (в нейтральное положение). Концентрируется на состоянии покоя, тишины, ощущает нейтральное положение одновременно всех четырёх Сущностей. Физиологическое ощущение холода, остаточные неприятные эмоции и чувства, порождённые активностью Левой сущности, могут ещё какое-то время «фонить».

После этого медитирующий переходит к исследованию эмоциональных всплесков, которые порождает **Задняя сущность**. Для этого вначале он вновь *переключает внимание на дыхание и сосредотачивается на процессе наполнения «Хара», затем переводит внимание на движение энергии «ци» из «Хара» по позвоночнику в древний центр головного мозга (условный, срединный центр). Но теперь уже направляет энергию «ци» через затылочную зону в шар-центр Задней сущности, активируя последний.* Обращаю внимание, что шар-центр Задней сущности может вращаться в разные стороны: как в правую сторону (по часовой стрелке), так и в левую (против часовой стрелки). Это зависит от возникающих (всплывающих в памяти или доминирующих на данный момент) чувств. Обычно они связаны с прошлым опытом, значительным всплеском эмоций, чувств при доминации той или иной Сущности. А этот опыт напрямую связывает с активацией на тот момент определённой Сущности, часто Левой или Правой (тогда вращение шара-центра Задней сущности будет против часовой стрелки) или Передней сущности (тогда вращение шара-центра Задней сущности будет по часовой стрелке). Это могут быть чувства из настоящего времени или

из прошлого человека, могут быть различные видения в зависимости от силы эмоциональных всплесков прошлого. Ощущения от центра Задней сущности также могут быть разные: от могильного холодка до гаммы тёплых, приятных ощущений.

Кстати, при сильной раскрутке шара-центра Задней сущности против часовой стрелки создаются... скажем так, условия для доминирования материального мышления. Это всего лишь физика многомерной конструкции человека. Практически всегда раскрутка против часовой стрелки шара-центра Задней сущности даёт и чувство тоски, безысходности, ничтожества, скептицизма, мыслей в русле, что «ты никто и таким останешься до смерти», скоротечности времени, обречённости. А вот если шар-центр Задней сущности начал раскручиваться по часовой стрелке, то это, как правило, активирует опыт эмоциональных всплесков, порождённых Передней сущностью. Последняя, в свою очередь, связана с Душой, с духовным развитием человека. В этом случае возникают совсем другие ощущения, исходящие от Задней сущности. Зачастую, при наработке данной медитации, когда медитирующий пребывает в таком «возвышенном состоянии», его как бы «выбрасывает» из Задней сущности в Переднюю, и медитация продолжается в совершенно ином качестве. Но пока мы говорим о стандартной схеме. Согласно ей, *поработав с Задней сущностью, человек также останавливает раскрутку данного шара-центра и возвращается сознанием в свой условный, срединный центр головы. Снова успокаивает мысли, эмоции, восстанавливает состояние покоя и тишины, нейтральное ощущение одновременно всех четырёх Сущностей.*

Затем медитирующий переходит к работе с Передней сущностью. Это самая приятная часть медитации. *Вначале, как обычно, переключаем внимание на дыхание, повторяя схему наполнения «Хара» энергией «ци» через чакраны рук и последующее движение этой энергии по позвоночнику в древний центр головного мозга (условный, срединный центр). Но только теперь энергия «ци» поступает из центра древнего мозга через точку, расположенную по центру между бровей в шар-центр Передней сущности.*

Сосредотачиваемся на шаре-центре Передней сущности, раскручиваем его **по часовой стрелке**. *В это время будет ощущаться чёткая взаимосвязь с областью солнечного сплетения, точнее с центром энергетической структуры человека — Душой.* По чувствам будет происходить прилив сил, возникать ощущение комфорта, приятного тепла, радости, отрешённости от материального мира, соприкосновения с духовным миром. Чем больше будет раскручиваться центр Передней сущности, тем больше будет идти наполнение этими чувствами. Это как своеобразная эмоциональная отдушина для человека. В этой медитации важно работать с Передней Сущностью именно в последнюю очередь, для приобретения состояния стабильности, выравнивания настроения и порождения духовного всплеска. Именно с этим всеобъемлющим, благостным чувством в состоянии расширенного восприятия медитирующий не только выходит из данной медитации, но и сохраняет его в своём привычном состоянии сознания. В этой медитации, как и в жизни, важно не только остановить негативную активацию задней и боковых Сущностей, но и научиться активировать свою Переднюю сущность,

своевременно переключаться на позитивное состояние сознания и мышления.

Медитирующий заканчивает данную медитацию, как обычно, самоприказом: «Вдох-выдох, с силой сжать-разжать кулаки». Эта медитация занимает 20–30 минут. На первых этапах у некоторых людей это может занять чуть больше времени. Делать её можно утром и вечером, в течение дня, как удобно. Она помогает контролировать поток мыслей и чувств, разбираться в себе и своих состояниях. Важно не просто освоение самой техники, но и распознание своих спонтанно возникающих эмоциональных всплесков в течение обычного дня. При наработке данной медитации, её эффективность можно будет увидеть в повседневной жизни после того, как человек научится понимать, какая из его Сущностей провоцирует тот или иной эмоционально-чувственный всплеск. Ведь тогда он сможет вовремя пресекать негативный поток остановкой активации центров задней и боковых Сущностей и переключаться на Переднюю сущность, на позитивный эмоциональный всплеск, соответствующее настроение и мышление.

Данная медитация, это как шаг для последующего развития и достижения более значимых духовных целей. Это всего лишь инструмент для того, чтобы человек научился управлять собой, а не природа Животного начала управляла им. Благодаря этой медитации он учится легко ориентироваться в своих ощущениях, эмоциональных всплесках, подобно хорошему музыканту, которому достаточно увидеть ноты и он уже понимает, какая это мелодия и как она будет звучать. Такой контроль помогает в повседневной жизни поддерживать доминирование Духовного начала, привычку жить по-человечески, по Совести. В общем, как говорится, быть постоянно в форме...

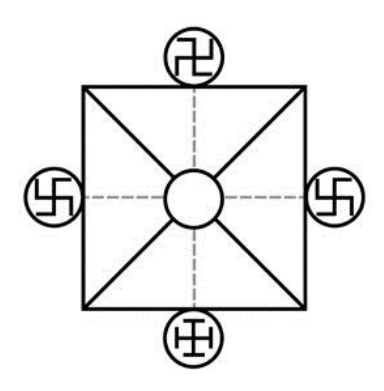


Рисунок 2. Символическое изображение медитации «Четверик».

Анастасия: ...Даже касательно данной медитации, когда человек будет сосредоточен на серьёзной, ежедневной работе над собой, собственном духовном развитии, в общем, будет учиться находиться на качественно иной волне восприятия, то и его Сущности начнут работать по-другому. Они просто будут чаще переключатся в новый режим работы этого доминирующего восприятия, проявляя, по сути, другие свои качества и возможности, в том числе, и так называемые феноменальные способности человека. Как писали в древнеиндийских трактатах: «Действуй, но отрешись от плодов деяния!» То есть действуй бескорыстно, а не из себялюбия.

В этой медитации, на мой взгляд, заключён очень важный момент понимания природы человека, его сложного устройства. Она позволяет на личном опыте понять таинственный процесс зарождения эмоциональных всплесков, мыслей человеческих. Ведь химические и физические процессы в мозге — это уже следствие «первичного эзоосмоса», то есть первичного энергетического толчка. Я помню, как

вы хорошо ассоциативно сравнили работу промежуточного мозга со своеобразным приёмником, который преобразует энергетические колебания (поступающие от Сущностей сигналы) в тонкую материю чувств и эмоций.

Ригден: Если ассоциации, связанные с техникой, более приемлемы для осознания данного процесса, то, пожалуйста, могу привести и такие примеры. Для простоты понимания работу древних структур мозга можно образно сравнить с телевизором (кстати, это слово как раз и образовано от греческого слова *«tele»* — «далеко» и латинского слова *«visor»*, что означает «наблюдатель», *«viso»* — «смотрю», «видение»). Точнее, с электронно-лучевым прибором (кинескопом) в телевизоре, который преобразует невидимые глазу электрические и световые сигналы в видимые картинки в воспринимаемом нами диапазоне частот.

В промежуточном мозге, как и в основных блоках аналогового кинескопного телевизора, есть, образно говоря, свой приёмник сигналов. По функциям он условно подобен другому устройству в телевизоре — селектору каналов, который не только усиливает, но и выделяет сигнал соответствующего необходимого «канала», затем преобразовывает его к стандартной промежуточной частоте. Кроме того, там есть, если выразиться ассоциативно, своеобразный «блок декодирования сигнала», «детектор звука и видеосигнала», «усилитель промежуточной частоты», «звуковой усилитель мощности», «электронно-лучевая трубка». То есть, та же физика, только на уровне тонких энергетических процессов, происходящих в работе человеческого микромира и его сложного устройства.

Промежуточный мозг — это своего рода один из преобразователей энергий в грубую материю. А вот Сущности можно сравнить с телебашнями, которые с помощью своих передающих антенн транслируют по разным каналам свои программы. Например, взять Левую, Правую и Заднюю сущности. Внимание человека к их программам является для них, говоря техническим языком, и «блоком питания», и «усилителем напряжения кадровой и строчной развёрсток», и усилителем каналов изображения в виде навязываемых человеку иллюзий, и блоком дистанционного управления им и его настроением. Вот и рождается в голове у человека или триллер о собственной гордыне, или фильм ужасов из его же страхов, или мелодрама «стена плача о потерянном прошлом». То есть, эти Сущности очень искусно нарисуют в правдоподобном формате любую иллюзию, «раздуют из мухи слона» и заставят человека глубоко переживать различные отрицательные эмоции, воспользовавшись при этом столь ценным для его духовного развития — вниманием.

Но, если человек переключится на восприятие «телевещания» Передней сущности, то сможет увидеть и прочувствовать совершенно другое мировосприятие, полезное для своего духовного роста. Например, «документальный фильм» о реальной жизни, внутреннем, духовном мире, который отражается во внешнем. Благодаря такому контакту и сопереживанию, Личность получает мощный позитивный заряд, который позволяет ей сосредоточить всё своё внимание в духовном направлении. Правда, после такого «фильма» шаблонная человеческая жизнь покажется сплошным лицедейством. Так что только от человека зависит, чему он будет уделять внимание в своей голове, какие сигналы принимать

и усиливать. Образно говоря, в руках самого человека не только пульт от его «телевизора», но и возможность осуществлять руководство всеми этими «телебашнями» и их теле- и радиокомпаниями.

Более того, человек, благодаря данной медитативной технике, сможет разобраться и в себе, и в других людях. Когда умеешь чётко идентифицировать в себе моменты, связанные с активацией той или иной Сущности, то не составит труда прочувствовать и скрытое воздействие на тебя со стороны других людей. Каким образом? Например, ты разговариваешь с человеком или слушаешь какую-нибудь информацию по телевидению или радио. В момент разговора или получения информации из внешнего источника просто спокойно сосредотачиваешься на своём нейтральном, срединном положении, как Наблюдатель, в окружении своих четырёх Сущностей. Точнее, входишь в состояние отрешённого от обстоятельств Наблюдателя и отслеживаешь в себе, какую именно из твоих Сущностей активирует эта информация. Ведь между людьми происходит не только вербальный обмен информацией, но и взаимодействие их Сущностей. Благодаря такому отслеживанию воздействия на тебя этой информации ты поймёшь, на какой изначальной эмоциональной закладке она формировалась и для достижения каких именно реальных, скрытых от тебя целей, она сообщается. Например, если твой собеседник говорит ложь, хитрит, то однозначно будет активироваться твоя Левая сущность. Если провоцирует тебя на агрессию, то начинает раскручиваться центр твоей Правой сущности. А если пробуждает в тебе всплеск позитивных эмоций, Любовь, Добро — активируется твоя Передняя сущность. Таким образом, ты сможешь отслеживать реальную обстановку, а не ту ил-

люзию, которую тебе постоянно навязывают из видимого и невидимого миров с целью управления твоим сознанием.

Анастасия: Да, если многие люди освоят эту технику медитации, то в обществе исчезнет потребность врать и управлять друг другом. Смысла от этого не будет, так как все будут знать Правду друг о друге.

Ригден: Это да. Но это произойдет в том случае, если большинство людей в обществе захотят измениться в лучшую сторону, тогда у человечества есть шанс пойти по совершенно иному, качественно новому пути цивилизованного духовного развития. Но что выберет современное человечество, вот вопрос. Ведь эта техника медитации давалась людям и раньше. Причём она привносилась в жизнь общества в разные времена. Не скажу, что именно в таком развёрнутом, столь подробном виде, но вполне понятном для мышления тогдашних людей. Но люди есть люди и многие из них, к сожалению, ещё и большие любители модернизировать и усложнять чистые знания и простую Истину. Тем не менее отголоски этой практики и сейчас можно найти в тайнознании различных народов мира. Только ныне это до смешного закамуфлировано в ритуалы, сопровождающиеся песнями, плясками и целыми шоу под бубны и барабаны. И всё ради того, чтобы «переключиться» в изменённое состояние сознания «ученику» или «жрецу» и прислушаться к «говорящему духу» с правой или левой стороны и так далее. Хотя в чистом виде при выполнении данной практики подобные сложности не нужны, это всё человеческое, наносное. Здесь просто учишься на первых этапах

перенастраивать восприятие сознания, отслеживать и управлять своими состояниями. А далее уже идут просто рабочие моменты... Вообще, я должен отметить, что такие базовые духовные практики, связанные с основными знаниями и духовным ростом человека, с древних времён, как правило, фиксировались *в определённых знаках и символах*...

КОНСТРУКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В НЕВИДИМОМ МИРЕ

Для Наблюдателя из высших измерений любой человек в первом измерении представляет собой, говоря человеческими ассоциациями, обыкновенную точку, то есть ничто. Важно отметить, что человек, который духовно не развивается (несмотря на то, что в материальном мире его конструкция значительно усложнена и в шестом измерении она имеет пирамидальную форму), в седьмом измерении его энергетическая конструкция выглядит подобно туманности, вернее размытого пятна, которое в последующих высших измерениях ещё более упрощается. И, в конечном счёте, в 72 измерении духовно неразвитый человек представляет собой, так же как и в первом измерении, всего лишь точку, ничто. **И в этом есть ответ на самый важный вопрос любого человека!** Надеюсь, что умные люди его поймут.

Наблюдение уже из седьмого измерения за материальным миром, образно говоря, подобно созерцанию мутных вод болота Стоящим на берегу. Как и материальный мир, болото является естественным санитаром системы, фильтром для чистки воды, то есть того, что составляет основу жизни. В его глуби-

не происходят сложные процессы, но Наблюдателю интересен только их результат, который проявляется на поверхности мутных вод. Много людей, проживших свою жизнь зазря, так и не сумев использовать свой духовный шанс, подобны всплывающим пузырям, наполненным пустотой желаний материального мира. Их участь на поверхности вод печальна и предрешена. Соприкасаясь с качественно иной средой, пузыри лопаются, превращаясь в «ничто». Но есть и те, кто слившись при жизни со своей Душой, подобны прекрасному бутону лотоса, появляющемуся на поверхности из мутных вод. Этот белоснежный цветок приковывает к себе внимание Наблюдателя своей чистотой и новизной. Наблюдатель любуется красотой цветка и уделяет ему своё внимание, наблюдая за процессом распускания каждого лепестка. Цветок лотоса качественно отличается от пустого пузыря воздуха, ибо он уже становится неотъемлемой частью иного мира.

Иными словами, если человек духовно развивается, его стремления и желания связаны с миром Бога, то есть в нём доминирует Духовное начало, то в конечном итоге он может ещё при жизни выйти за ограничения материального мира (шесть измерений) и войти в **седьмое измерение**. При этом его энергетическая **конструкция в седьмом измерении усложняется**. Если говорить об этих сложных энергетических процессах ассоциативно, понятно для мышления «жителя» трёхмерного измерения, то у человека **происходит трансформация конструкции из пирамидальной формы в форму куба, поставленного на один из собственных углов**. Другими словами, энергетическое строение такого духовно освободившегося человека качественно отличается от пирамидальной формы энергетиче-

ской конструкции обычного человека в шестом измерении. И чем дальше человек углубляется в духовном саморазвитии, тем сложнее становится его энергетическая конструкция.

Такую трансформированную энергетическую конструкцию человека невозможно не заметить тем, кто действительно обладает истинным духовным видением. Пирамидальное энергетическое строение человека занимает гораздо большее пространство, чем физическое тело, а кубическое — ещё в десяток раз больше. Такое уникальное явление трудно не заметить в энергетическом плане даже с позиции Наблюдателя высших измерений. Как говорится, истинная святость Человека не ускользнёт от взгляда Наблюдателя от Духовного начала. Но, к сожалению, в человеческом обществе такая трансформация происходит крайне редко. Кстати, в древности людей, *достигших при жизни седьмого измерения и получивших духовное освобождение, символически изображали в форме куба, зачастую с пометкой, нанесённой на один из его углов. Таким же символом обозначали и Высшее Существо из духовного мира.*

МЕДИТАЦИЯ ПИРАМИДА

Духовные практики, при которых осуществляется контакт Личности с духовным миром и понимание, что такое настоящая душевная радость, как и всё новое для живущей Личности, требуют вначале активной наработки с её стороны, усидчивости, терпения, веры в себя, целеустремлённости.

Ригден Джаппо (из книги «АллатРа»)

Анастасия: Так оно в жизни и происходит. На практике я уже не раз сталкивалась со случаями, когда человек пытается делать целый комплекс разных медитаций, но не хочет меняться сам, не занимается собой, оставаясь эгоистичной натурой, желающей удовлетворения своей значимости во всём и обретения личной власти над всем. Таких людей часто посещают сомнения, гордыня, непонимание простых истин. Но я видела и других людей, которые ежедневно стараются работать над собой и результат тех же самых медитаций у них совершенно иной. Стремясь быть в каждом дне Человеком, занимаясь саморазвитием, духовными практиками, они начинают понимать безмолвное Знание, обретая веру истинную. Вот для таких людей, обладающих духовным трудолюбием, и хотелось, чтобы вы поведали об одной из фундаментальных медитаций — «Пирамида».

Ригден: По этому поводу есть древняя восточная мудрость, которая гласит: если один человек победил за жизнь много раз множество людей в сражениях, а другой победил за жизнь лишь себя, то второй обрёл победу большую, чем первый. Ведь гораздо важнее

для человека победить самого себя, чем всех других людей.

Надеюсь, с учётом уже известных сейчас знаний, человек будет глубже понимать медитацию «Пирамида». Итак, как я уже говорил, с позиции Наблюдателя высшего измерения структура человека выглядит не так, как в трёхмерном мире (с руками, ногами, головой и туловищем). Она выглядит как сложная форма, которая более всего похожа на усечённую четырёхгранную пирамиду с отделённой верхушкой, если, конечно, подобрать к ней самую близкую ассоциацию, понятную для мышления жителя трёхмерного измерения. Благодаря медитации «Пирамида» человек может прочувствовать свою энергетическую структуру, связанную с четырьмя Сущностями, расширить своё восприятие, но главное, прочувствовать свою Душу.

Медитацию «Пирамида» желательно выполнять сидя в позе лотоса или просто скрестив ноги «по-турецки» и расположив руки ладонями вниз на своих коленях. Однако, если у человека вследствие каких-либо причин нет возможности длительно по времени находиться в такой позе, можно выполнять медитацию, например, сидя на стуле. Главное — это внутренние, духовные процессы, происходящие в человеке.

Итак, закрываем глаза, настраиваемся, успокаиваемся, расслабляем тело, освобождаем свой ум от мыслей, всех своих переживаний, эмоциональных всплесков. В общем, полноценно входим в изменённое состояние сознания — медитацию. Будучи в состоянии медитации, начинаем рассматривать свою энергетическую конструкцию, связанную с четырьмя Сущностями. То есть необходимо от Наблюдателя, находящегося внутри

усечённой пирамиды, прочувствовать Правую, Левую, Заднюю, Переднюю сущности в форме «живых сторон» усечённой пирамиды. Эти стороны ориентировочно находятся на расстоянии вытянутой руки от физического тела человека.

Анастасия: Образно говоря, перед медитирующим на расстоянии вытянутой руки находится живое энергетическое поле, условно в виде передней стенки усечённой пирамиды. Точно так же — по бокам и сзади. Эти поля образуют четырёхугольник-основание, посредине которого находится медитирующий человек, сидящий в позе лотоса.

Ригден: Да. Эти четыре Сущности, как пограничники нашего энергополя или, другими словами, личного пространства. Что такое *личное пространство*? Между физическим телом и четырьмя Сущностями есть пространство, которое варьирует от критических 7 сантиметров до 1 метра. Личное пространство напоминает размытыми очертаниями овал (как называли в древности: «яйцо» или «рыбий пузырь»), который по объёму является больше, чем тело человека. Как правило, в тайнописи знаков и символов его условно так и обозначают символом овала.

Скажу лишь, что у каждого человека личное пространство нестабильно, то есть постоянно варьируется в определённых пределах своего объёма. Это зависит от многих причин, даже от перемены настроения индивида. Но люди, как правило, не замечают этого, не понимают и тем более не видят его физическим зрением, не говоря уже о том, чтобы управлять им и, соответственно, своими состояниями. Но сейчас не об этом. Следует отметить, что

распределение энергий в пирамидальной конструкции человека немного другое, не такое, как человек воспринимает с позиции Наблюдателя третьего и четвёртого измерений — через энергетические меридианы тела, рук, ног. Здесь энергии распределяются по сечениям пирамиды, согласно физике и геометрии пространств более высших измерений.

Так вот, условные стороны усечённой пирамиды есть наши четыре Сущности. Душа же заключена посредине этой конструкции в таком своеобразном светлом коконе. Её местонахождение — это приблизительно нижняя треть конструкции, а если ориентироваться по физическому телу, то на уровне солнечного сплетения и верхней части живота. Кстати, на Востоке с древности *Душу* в коконе символически изображали в виде *жемчужины в раковине*. Она была символом скрытого от глаз духовного развития человека внутри его конструкции, чудом Возрождения. А её перламутровая белизна — символом духовной чистоты, мудрости, совершенства и сокровенного знания. Надо отметить, что это ассоциативное сравнение Души с жемчужиной прослеживается во всех мировых религиях. У индусов, буддистов жемчужина — это образ духовного прозрения. У христиан «бесценная жемчужина из вод крещения» объединена с понятием Души и Богородицы, Её духовной чистоты. В исламе существует поверье, что жемчужина является одним из имён Бога, что в загробном мире сферы вокруг праведных душ образуют именно жемчужины. Подобные ассоциации отчасти связаны с духовным видением, поскольку медитирующий человек во время выполнения определённых духовных практик иногда *видит процессы, происходящие в районе расположения Души, которые у него ассоциируются с сиянием, игрой*

яркого света, исходящего от Души, напоминающего блеск и переливание на солнце перламутра жемчужины.

Анастасия: Вы когда-то дали ещё одну хорошую ассоциацию, рассказывая об оболочке Души во время реинкарнации, что она похожа на радужную плёнку на мыльном пузыре. Я зафиксировала эти знания в книге «Эзоосмос».

Ригден: Совершенно верно... Теперь, когда мы в общих чертах ознакомились с конструкцией человека в форме усечённой пирамиды, перейдём к её верхушке, которая отделена от основания. Именно в этом месте, в условной верхушке пирамиды, что находится вверху над головой человека, рождаются его мысли. Ориентировочно это в полуметре от макушки головы (расстояние приблизительное, потому что у каждого оно индивидуально). Вот так примерно для понимания жителя трёхмерного измерения выглядит энергетическая структура обычного человека, похожая на четырёхгранную, усечённую пирамиду с условно отделённой верхушкой.

Но вернёмся к технике выполнения данной медитации... *Итак, необходимо прочувствовать все четыре Сущности.* Это чувство похоже на то, как будто ты находишься в окружении четырёх абсолютно разных людей, близко стоящих возле тебя, и если закрыть глаза и расслабиться, то можно почувствовать их присутствие по определённому давлению на твоё личное пространство. *Прочувствовав четыре Сущности, перемещаемся в верхушку пирамиды. Там мы наблюдаем первичный процесс «зарождения» различных наших мыслей (которые после преобразуются через центры какодемона и*

агатодемона, что ты упоминала в книге «Птицы и камень», так сказать приобретают материальные характеристики), как возникают эти энергии, пути их движения, взаимодействия, блокировки. Дифференцируем их воздействие, проще говоря, отслеживаем все эти процессы, а затем либо максимально их успокаиваем, либо полностью абстрагируемся от них.

Затем покидаем эту верхушку пирамиды и следуем выше, выходим на уровень отрешённого от материального мира Наблюдателя. Другими словами, становимся выше мыслей, выше материи, достигаем состояния отрешённости от земного, от того, что так или иначе привязывает нас как Личность к материи. Часто на первых этапах освоения медитации помогает представление, что медитирующий выходит сознанием из своей конструкции пирамиды, зависая и наблюдая за ней с высоты птичьего полёта. Если использовать современные ассоциации, то сознание как бы находится на этой высоте, словно в вакууме, в невесомости. Такое состояние Наблюдателя от Духовного начала, помогает обрести полный внутренний покой, расширенное состояние сознания, беспристрастность самого наблюдения за происходящими процессами, позволяет абстрагироваться от материального тела, мыслей и исследовать свою энергетическую конструкцию с позиции нового видения. *Далее пребываем в таком состоянии сознания и наблюдаем извне свою пирамидальную конструкцию и заключённую в ней Душу.*

После происходит самая значимая часть медитации. *Совершаем максимально возможное прямое приближение сознания (Личности) к Душе, причём осуществляем это на глубоком чувственном*

уровне. То есть погружаемся (как Наблюдатель) через верхушку пирамиды, внутреннюю энергетическую структуру самой пирамиды в самый её центр — к Душе. При выполнении этой части медитации мозг часто выдаёт ассоциативное восприятие, как будто человек погружается на глубину, словно при нырянии в воду, но без характерного при этом физическом процессе давления. Люди, которые по своей природе особо чувствительны к энергетическим процессам, особенно те, у которых развито интуитивное восприятие, при таком погружении замечают даже фазы постепенного переключения режима работы своего сознания на новые, неведомые им ещё уровни чувственного восприятия.

Итак, необходимо максимально приблизиться к светящемуся кокону в центре пирамиды, где находится эта частица из духовного мира. А затем соприкоснуться с ней на уровне глубоких чувств. Конечно, до конца прочувствовать Душу и объять её духовную глубину человеку невозможно, пока он духовно не созрел и не слился с ней. Но даже это соприкосновение чувств порождает состояние, которое, например, те же буддисты называют соприкосновением с Нирваной, другие — состоянием благости, божественного блаженства, достижения гармонии и так далее.

Благодаря этой медитации можно глубже понять себя, своё сложное многомерное устройство, обрести осознание, что многие мысли появляются и исчезают не по нашей «воле». Но мы имеем возможность наблюдать, влиять на них, абстрагироваться от них, блокировать их. Самое главное, с помощью этой медитации человек как Личность будет приобретать опыт не только ощущения божественного присутствия, но и связи со своей Душой, нарабатывать

навыки постоянного с ней контакта, осознавать на практике, что Душа является основной, наиболее важной частью всей конструкции человека. Душа — это ты же, но истинный. Вся остальная энергетическая конструкция в шести измерениях выстроена вокруг неё. В этой медитации человек получает опыт совершенно другого восприятия своей действительности, учится познавать себя с позиции Наблюдателя от Духовного начала.

Время выполнения данной медитации индивидуально, как и при освоении любой другой духовной практики. Рекомендую для начала выполнять её 20 минут. Можно раз в день, можно несколько раз в день, как удобно. Главное — качественно. Позже можно увеличить время медитации, например, до 30 минут. Но повторяю, главное в этом процессе не время, а именно внутренние ощущения, наработка духовной, глубоко чувственной связи с Душой.

Анастасия: Эта медитация действительно уникальная. Могу сказать по личному опыту, есть существенная разница по ощущениям, между тем, когда ты только приступаешь к освоению данной духовной практики и тем, когда ты уже имеешь опыт её наработки. Поначалу мне казалась непривычной сама техника, связанная с новым для меня пониманием исполнения духовной практики, скажем так, в «геометрии пространства». Ведь в ней не было ставшей для меня уже естественной на тот момент работы с чакранами, ощущения движения энергии по энергетическим меридианам тела и так далее. Но тем она и интересна.

Поначалу у меня всё происходило лишь на представлении, но видимо потому, что тогда ещё не умела полноценно входить в изменённое состояние

сознания. Но впоследствии, в процессе ежедневной наработки данной медитации дома, появились удивительные ощущения. Например, начал улавливаться момент переключения состояния сознания, глубокого погружения, возникли необычные ощущения присутствия Души, которые и словами-то не опишешь. Вы абсолютно правы, надо самому получить собственный медитативный опыт, чтобы понимать всю непередаваемую гамму ощущений.

И ещё несколько заметок по поводу ощущения времени в процессе медитации. Раньше, когда мы только начинали осваивать первые духовные практики, для меня было весьма ощутимо просидеть в медитации 20–30 минут. Теперь я понимаю, что обращаешь внимание на тело в процессе работы тогда, когда находишься в режиме привычного мышления, по сути, пребываешь в состоянии бодрствования. В этом состоянии хорошо чувствуешь тело, окружающую обстановку, в голове время от времени появляются посторонние мысли, которые отвлекают от медитации, да и сама медитация проходит условно, так как по большей части работает твоё воображение. Сейчас же, спустя много лет, когда делаешь «Пирамиду» и действительно входишь в изменённое состояние сознания, то для тебя словно перестают существовать время и пространство, да и вообще вся эта грубая реальность трёхмерного мира. Ты только запускаешь этот процесс, идёшь навстречу Душе, а тебя словно уже подхватывают с той, духовной стороны, начинает активно работать Передняя сущность...

То, что происходит уже на этом этапе работы в данной медитации, конечно, несравнимо с тем, что было при самых первых попытках её освоения. Причём в этой духовной работе нет однообразия: каж-

дый раз выполнение духовной практики даёт новое осознание, ещё более насыщенную гамму ощущений и явное понимание процессов и происходящих на невидимом уровне изменений. Ты уже живёшь этим состоянием и когда выходишь из медитации, то словно покидаешь нечто родное и близкое и ждёшь снова того момента, когда вновь его испытаешь. От этого появляется стремление и активное желание нарабатывать её ещё больше, поскольку хочется пребывать там дольше. Ведь в этом удивительном состоянии начинаешь чувствовать что-то очень родное, близкое, необыкновенный комфорт, ясно осознавать глубинные процессы, которые невозможно постичь мозгом в обычном состоянии сознания. Главное, когда выходишь из этой медитации, ощущаешь существенную разницу между тем тонким миром и миром материи трёхмерного измерения. Очень многие процессы в нашей реальности начинают чувствоваться как работа грубых материальных энергий. Удивительно, в состоянии медитации ты обретаешь ясный и чёткий смысл своего существования и многое из того, что тебя волновало в мирской жизни, кажется пустым и смешным. Там в полной мере осознаёшь, что такое настоящие жизненные ценности — ценности для Души. И этот феноменальный опыт словно накладывает своеобразный духовный отпечаток на твою жизнь в трёхмерном измерении. А это, в свою очередь, позволяет не терять свои духовно-жизненные ориентиры, подстёгивает упорнее работать над собой, отслеживать свои мысли, состояния, не допускать провокаций от Животного начала. Духовный опыт помогает понять, в чём заключается истинное счастье, рождающее чувство душевного покоя и комфорта, и почему не стоит гнаться за призрачной иллюзией этого мира.

Самое главное, что приобретаешь понимание кто ты истинный и в чём смысл твоего существования здесь, в этом мире.

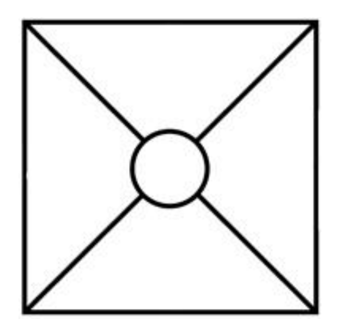


Рисунок 3. Символическое обозначение медитации «Пирамида».

Ригден: Пространство и время в этом мире имеет прерывистую (каскадную) природу. Всё материальное — прерывистое, скачкообразное — всё есть эзоосмос. Этот материальный мир нестабилен, временен. А вот мир Бога, духовный мир — он стабилен и вечен. После этой медитации действительно, даже в привычном состоянии сознания можно, благодаря приобретённому опыту, ощутить эти глубинные чувства, исходящие от Души, эту тонкую связь с ней, чувство безграничной духовной Любви, ощущение родного дома — Нирваны и Вечности.

Когда-то давно эта медитация была общеизвестной техникой самосовершенствования в человеческом обществе, одной из базовых техник по наработке глубинных ощущений, чувственной связи Личности с Душой. Но постепенно, чем больше происходил процесс материализации сознания общества, эту медитативную технику, как впрочем, и многое другое из духовных Знаний, стали забывать,

утрачивать, а порой и специально уничтожать даже упоминания о ней. Пока истинные духовные Знания были в обществе, их передавали следующим поколениям в виде символов, как самое важное и само собой разумеющееся в миропонимании человека. Например, символическим обозначением медитации «Пирамида» (полный вариант символа) был квадрат с косым крестом и пустым кругом в центре.

Анастасия: Вы знаете, когда вы первоначально объясняли нам эту медитацию и рассказывали, что энергии распределяются по сечениям пирамиды, я из любопытства, заглянула потом в учебники по геометрии и уже с большим интересом читала о том, что во время учёбы в школе проскочило мимо моего внимания. Например, что плоскость, которая пересекает пирамиду и параллельна её основанию, отсекает подобную пирамиду. Если рассечь четырёхгранную пирамиду несколькими плоскостями, которые будут параллельны основанию, а затем спроецировать эти сечения на ту же плоскость основания, то в результате мы получим ряд вписанных друг в друга квадратов. А квадрат, как известно, является символом всего материального. В общем, благодаря этой дополнительной информации, в дальнейшем я начала понимать больше и о процессах, происходящих в медитации. Как всё-таки важно для человека иметь разносторонние базовые знания.

ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ ДУХОВНАЯ?

Если человек преисполнен настоящей Любовью к Богу, которой он живёт в каждом дне, то в нём нет места сомнению. У него есть только одна цель — победа ради освобождения своей Души!

Ригден Джаппо (из книги «АллатРа»)

«Что такое жизнь духовная? Жизнь — это череда событий, где каждое мгновение, как звено в цепи, как кадр в киноплёнке, на котором запечатлены все мысли и деяния человека. Бывает, смотришь хороший фильм и получаешь от него положительные впечатления, так как большинство кадров в нём светлые и яркие. А бывает, смотришь другой фильм, а он создаёт гнетущее настроение, потому что большинство кадров в нём тёмные и мрачные. Так вот важно, чтобы твой жизненный фильм был светлым и ярким, чтобы в нём было как можно больше хороших кадров. А каждый кадр — это и есть мгновение здесь и сейчас. Качество каждого кадра твоего жизненного фильма зависит исключительно от тебя, ибо ты делаешь свою жизнь светлой либо тёмной своими мыслям и делами. Прожитое тобой мгновение не сотрёшь, не вырежешь, и второго его дубля не будет. Духовная жизнь — это и есть насыщение каждого кадра Добротой, Любовью, благими помыслами и делами.

Главное, держать в жизни чёткий ориентир на Духовное начало, заниматься духовными практиками, расширять свой кругозор Знаний, не поддаваться на провокации Животного начала, созидать в себе чувство настоящей Любви к Богу. И, естественно,

почаще творить благие дела, жить по Совести. Это ежедневный труд, поэтапная победа над самим собой. Из этого всего и слагается твой путь, который за тебя никто не пройдёт и эту духовную работу за тебя никто не выполнит.

Анастасия: Да, вы как-то сказали слова, которые крепко врезались в память: «Душу за тебя никто не спасёт и никто, кроме тебя, эту духовную работу не сделает». Расскажите, пожалуйста, для читателей, каким должен быть подход человека к духовным практикам, если он искренне хочет своего духовного спасения?

Ригден: Человеку, стремящемуся слиться со своей Душой, важно относиться к каждой медитации, как к самому большому и важному празднику в жизни. Также при выполнении даже хорошо наработанной медитации нужно максимально погружаться в неё и каждый раз стремиться достичь нового уровня её познания. Тогда человек будет развиваться, а не топтаться на месте, для него каждая медитация будет интересной, новой по гамме чувств и увлекательной в познании и освоении.

Многие ошибочно полагают, что достаточно просто научиться выполнять ту или иную технику медитации и всё — с ними должно произойти что-то хорошее, как в сказке. Нет, это заблуждение. Человек только тогда будет изменяться в хорошую сторону, когда он сам будет к этому стремиться, когда он возведёт духовное в главный приоритет своей жизни, когда будет ежесекундно контролировать свои мысли, отслеживать проявления Животного начала, максимально реализовывать добрые дела, жить одной лишь главной целью — прийти к Богу как

зрелое Духовное Существо. Медитация — это всего лишь инструмент, с помощью которого нужно кропотливо и долго трудиться, чтобы сделать из себя что-то «хорошее». Кроме того, этот инструмент многогранен. Например, полностью постичь, то есть до конца познать даже духовную практику «Цветок лотоса» человек не сможет — жизни не хватит. Всякая медитация, как и Мудрость, не имеет границ в своём познании. Скучно делать медитацию лишь тем, кто ленится или превозносит себя в гордыни: «Я познал эту медитацию — хочу другую». Ещё раз повторяю, медитация — это инструмент, и кто искренне хочет достичь духовных высот и не ленится работать над собой, может постичь максимум ещё при этой жизни».

* * *

«Даже большой духовный путь начинается с малого, с первых шагов. Нужно учиться духовному осознанию, а не разумению от эгоизма и ума, заполненного мечтами об исполнении земных желаний. Если человек, желая духовно развиваться, ограничивается только лишь желаниями, вроде «я хочу», «я стану», «я буду», а в своей ежедневной жизни ничего для этого реально не делает и не меняется, то толку от этого не будет. Но, если человек реально занимается самовоспитанием и саморазвитием, неустанно работая над собой при помощи дисциплины, самоконтроля и духовных практик, то со временем он учится контролировать свои эмоции, своё поведение, свои мысли. И только когда человек освоит новое для себя изменённое состояние сознания и стабилизируется в укрощении Животного начала — невидимый мир начнёт проявлять ему

свои тайны. Развиваясь в духовном труде над собой дальше, познавая процессы многосложного мира Вселенной с позиции Наблюдателя от Духовного начала, человек раскрывается, словно многолепестковый цветок лотоса, обогащая себя Мудростью и Знанием. Когда же он осознаёт всю сложность этого мира, он в то же время понимает и его простоту в свете открывающейся вечной Истины. Человек, духовно развиваясь, может колебаться в своём выборе до тех пор, пока не пройдёт в своём духовном развитии шестое измерение. В седьмом же измерении, в нём, как в новом Духовном Существе, утрачиваются все сомнения, остаётся только Истина и всего лишь один — духовный вектор дальнейшего развития».

(Выдержки из книги «АллатРа»)

Книги издательства:

Анастасия НОВЫХ и серия книг
"СЭНСЭЙ.
ИСКОННЫЙ ШАМБАЛЫ"

Книги, которые творят добро



Сэнсэй-I. Исконный Шамбалы

В этой книге раскрывается внутренний мир шестнадцатилетней девушки, внезапно оказавшейся лицом к лицу со смертью. Это подтолкнуло её к переосмыслению своей жизни и поиску ответов на вечные вопросы: «Зачем живёт человек, в чём смысл жизни? Кто есть я на самом деле? Почему большинство людей на земном шаре — верующие? Ведь раз верят, значит, на что-то надеются. Каким путём великие достигают своего внутреннего бессмертия? Что скрыто за пониманием сущности Человека?» Необузданная энергия внутреннего поиска приводит её к встрече с необычным человеком, мастером восточных единоборств и очень загадочной Личностью — Сэнсэем. Потрясающее до глубины души неординарное мировоззрение Сэнсэя, его увлекательная философия и знания о мире и о человеке, динамичные восточные единоборства, мудрость в житейских ситуациях, нетрадиционная медицина, древние духовные практики (в том числе эффективные техники борьбы с негативными мыслями), феномены человеческих возможностей. Это и многое другое познает героиня, соприкоснувшись с миром Сэнсэя. Но самое важное, находит ответы на свои главные внутренние вопросы.

Сэнсэй-II. Исконный Шамбалы

Книга повествует о третьем дне отдыха спортивной группы по восточным единоборствам во главе с Сэнсэем. Забавные приключения ребят, увлекательная философия Сэнсэя и его феноменальные демонстрации. Мудрая притча о Бодхисатве, необычный взгляд на сущность человека,



потрясающий рассказ Сэнсэя о знаменитом Святом Киевской Руси АГАПИТЕ ВРАЧЕ БЕЗМЕЗДНОМ, чудотворные мощи которого до сих пор хранятся в Киево-Печерской Лавре. Это и многое другое узнает читатель, перед которым раскроется совершенно иной взгляд на мир, историю и вечные вопросы человечества.



Сэнсэй-III. Исконный Шамбалы

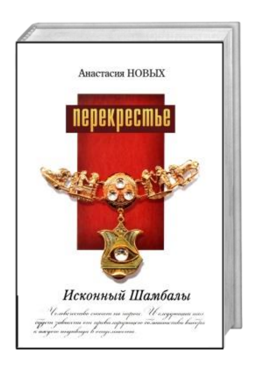
Книга повествует об ещё одном исключительном дне пребывания на море коллектива по восточным единоборствам во главе с Сэнсэем, где их посещает богатый и необычный гость — Ариман, имеющий свой взгляд на мир, свою философию и свои способы выживания и достижения богатства в этом мире. На чашу весов личного выбора ребят помимо миропонимания Сэнсэя положено ещё одно веское мнение. Кому отдаст предпочтение сам читатель — в этом заключена интрига книги.

Сэнсэй-IV. Исконный Шамбалы



Книга, повествующая о заключительных днях отдыха на море группы ребят, занимающихся восточными единоборствами во главе с Сэнсэем. Помимо познавательных древних практик Сэнсэя, его демонстраций, — увлекательное раскрытие Сэнсэем сенсационных тайн истории, тщательно скрываемых в событиях тысячелетий. Кроме того, учение Имхотепа и тайна происхождения общества «Вольных каменщиков»; теневая власть Архонтов над императорами и правителями мира и их методы воздействия, активно применяемые и в наше время; тайна происхождения «понтификов»; неизвестные сведения о жизни Иисуса; тайна Грааля в прошлом и настоящем; утраченное древнее понятие о сущности «аллата»; подлинное знание о планете Фаэтон; сенсация для науки.

Это и многое другое откроет для себя читатель, взглянув на историю этого мира под совершенно новым углом зрения.



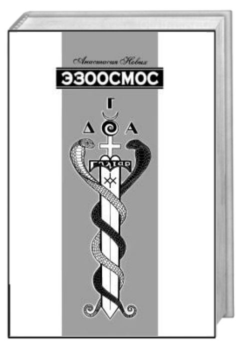
Перекрестье. Исконный Шамбалы

Динамичный, увлекательный детектив, повествующий о реализации через разведслужбы секретного проекта тайной элитной организации славян, истоки которой восходят к началу XX

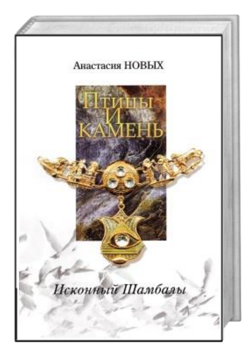
века, к легендарным офицерам спецслужб, занимавшимся поиском Шамбалы. Действие происходит в 1994–1995 годах. В реализации данного проекта, сыгравшего в последующем одну из основополагающих ролей в развитии событий в славянских государствах, был задействован главный герой книги «Сэнсэй. Исконный Шамбалы» — Сэнсэй. Благодаря его профессионализму, личному мировоззрению, неординарным способностям и таланту универсального аналитика, была ликвидирована опасная проблема, курируемая преступным миром, которая представляла серьёзную угрозу данному проекту.

Наряду с захватывающей динамикой в книге много интересного: о работе спецслужб, о подлинной истории прошедших событий, имеющих отголоски в настоящем; полезной познавательной информации о человеке и его феноменах; таинственных пророчеств и необычного видения проблем человечества под совершенно иным углом зрения.

Эзоосмос. Исконный Шамбалы



Увлекательная книга, полная юмора и приключений главных героев. Впечатляющая информация о мире, о тайнах времени, о феномене телепортации. А также о скрытой стороне жизни общества, о тех, кто порой является истинной причиной провоцирования многих несчастных случаев, суицидов, продолжительных «беспричинных» болезней людей, внезапных депрессивных состояний. Главный герой — Сэнсэй раскрывает уникальные сведения о подлинной структуре этих сил, причинах подобного их поведения, методах их воздействия, а также рассказывает о тех мужественных, высокодуховных людях (Гелиарах), которые противостояли этой нечисти в прошлом.



Птицы и камень. Исконный Шамбалы

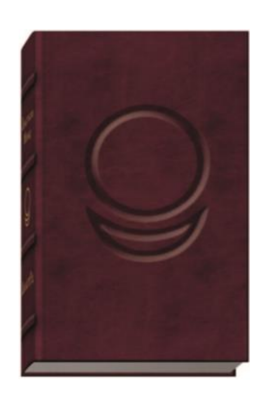
Три рассказа «Дежурство», «Всё так просто» и «Птицы и камень» так или иначе объединяет легендарная личность Сэнсэя.

«Дежурство» повествует об одном необычном дне майора Реброва. В роковое дежурство, во время смертельной опасности, он неожиданно столкнулся с явлением, совершенно несвойственном этому миру, благодаря которому Ребров смог не только спасти жизнь людям, но и выбраться из этой ситуации живым. С этого момента он увидел мир совершенно другими глазами...

«Всё так просто» — рассказ о старике, рыбачившем на берегу

речки, к которому присоединился необычный сосед по рыбалке — молодой парень. В завязавшемся разговоре всплывают много моментов, которые коснутся любого человека в старости, а также раскрывается глубокая древняя притча.

«Птицы и камень» — это самый яркий, впечатляющий по информации рассказ. Речь идёт о необычной встрече главного героя Сэнсэя с Максом, который некогда долгое время находился рядом с Сэнсэем. Но теперь этот человек предстал перед ним в несколько ином виде — девочки, в тело которой попала его душа после автомобильной аварии. Необычный разговор по душам о прошлой жизни, переоценка ценностей Макса в связи с пережитым и настоящим оставляют неизгладимое впечатление от этого рассказа и заставляют по-другому взглянуть и скорректировать собственную жизнь. В книге много занимательных сведений о человеке в научном свете и понимании древних, о том, откуда «рождаются» мысли и как их контролировать. Есть интересные данные о «Молитве Иисусовой» одной из самых таинственных и эффективных духовных практик в христианстве, о преподобном Агапите, о современном духовном старце Антонии.



АллатРа

Книга «АллатРа» раскрывает эксклюзивные сведения: о Личности человека и его Душе; о субличностях и связанных с ними явлениях; о двойственной природе человека: о процессах его Духовного и Животного начала; о важности доминирующего мировоззрения, его влияния на выбор Личности, предопределяющий её послесмертную судьбу. В книге «АллатРа» впервые в мире приводятся уникальные фотографии Души человека в переходном состоянии после смерти физического тела; содержаться уникальные исконные знания о многомерной конструкции человека в невидимом мире, о связи человека с иными измерениями, о его исключительных возможностях помимо третьего измерения. Она отвечает на вопросы зачем человеку нужен сверхизбыточный мозг и наличие многоуровневого сознания, что такое изменённое состояние сознание, как происходит поэтапное погружение в него. В книге даются древние духовные практики для работы над собой и слияния со своей Душой, развития шестого чувства и контакта с духовным миром. В ней рассказывается о природе сверхъестественных способностей (ясновидения, яснослышания, чтения чужих мыслей, предвидения) и двоякости её проявления для человека; о важности работы над собой в понимании процессов невидимого мира. А также о двойственной позиции и влияния на мир Личности, как Наблюдателя.

Книга содержит уникальные научные знания, которые современ-

ным учёным только предстоит открыть в будущем. Однако они способны реально перевернуть представления человека о мире и о самом себе. Это сенсационная информация об искусственности внешнего мира, об информации, которая создаёт материю. Это астрофизика будущего! Безапелляционные ответы на вопросы о происхождении Вселенной и её искусственного создания, о её многомерности, о тайне чёрной дыры, эксклюзивные данные об электроне, секрете его мгновенного перехода из состояния частицы в волну; об иллюзии геометрии пространства, о занимательных явлениях квантовой физики. Эти знания помогают прийти научным путём к доказательству первичности вечного Духовного мира над временным материальным миром. «АллатРа» содержит и другую потрясающую информацию, которая опережает даже самые передовые современные исследования. Книга «АллатРа» задаёт вектор для науки будущего.

В книге «АллатРа» даётся универсальный ключ и расшифровка древних знаков, заключающих в себе духовные знания древних людей, фиксировавших их в петроглифах ещё во времена палеолита. Она богато иллюстрирована рисунками археологических артефактов разных древних цивилизаций (протоиндийской культуры, трипольской культуры, различных культур Древней Европы, Балкан, Ближнего Востока, Урала, культур Африки, Азии, Северной и Южной Америки), свидетельствующих о наличии одних и тех же духовных знаний в разные тысячелетия у разных народов, проживавших на разных континентах. Книга раскрывает неведомые страницы истории древних цивилизаций, содержит ключ к пониманию старинных изображений, духовных знаний, отражённых в символике культовых сооружений: пирамид, храмов, пагод и так далее. Она раскрывает тайны тысячелетий, повествует о знаках, символах, активирующих в массах агрессию или чувство надежды на будущее, о примерах их использования жрецами в истории военных походов, на знамёнах и щитах, в культово-религиозных учреждениях сегодняшнего дня. Книга «АллатРа» вскрывает манипулятивные технологии религий; механизмы воздействия на подсознание человека старинных знаков и символов, активно используемых в современном потребительском обществе.

Книга «АллатРа» даёт ценный ключ к пониманию единого зерна Истины, одного и того же духовного пути, описанного по-разному в мировых религиях. Она раскрывает духовные знания, зашифрованные в ассоциативных понятиях той или иной религии, уникальные забытые людьми сведения, которые присутствовали во всех религиозных системах прошлого и настоящего. Она указывает на изначальные духовные Знания без шелухи идеологий политического и жреческого управления, наносного во времени. Она даёт ответы на главные духовные вопросы человека о достижении своего духовного освобождения без посредников.

Книга «АллатРа» срывает маски с истинного лица мировой политической и жреческой системы, рассказывает Правду о том, кто и как обманывает и разъединяет народы, манипулирует их сознанием и что нужно делать, чтобы не поддаваться на такие провокации.

Это необычная книга во всех отношениях! Это живая энциклопедия исконных духовных Знаний о мире, обществе и человеке. Она не просто беседует с каждым о его сокровенном. Она отвечает на самые потаённые, сугубо личные, волнующие человека вопросы, которые он таит в себе и не открывает даже близким друзьям. Книга «АллатРа» погружает в удивительное состояние разностороннего познания Истины, утоляет жажду поиска смысла жизни из вечного, живительного Источника. Книга даёт основные ключи к понимаю процессов как видимого, так и невидимого миров. Это фундамент исконных Знаний для духовного пробуждения и кардинального преобразования как Человека, так и всего человечества в целом.

Сайт, на котором можно обсудить книги
Анастасии Новых и найти единомышленников

www.sensei.org.ua

Электронный магазин, где вы можете заказать книги
Анастасии Новых с доставкой по всему миру:
www.allatra.net

По вопросам приобретения и распространения книг
Анастасии Новых можно обращаться
непосредственно в Издательство «ЛОТОС»

Украина, 07300, Киевская обл.
г. Вышгород, а/я 155
тел.: +380 (99) 093 07 90
e-mail: andrei.culik@yandex.ru
www.lotosbook.com

А также в издательство «АЛЛАТРА»
По вопросам распространения книг
в Республике Беларусь:

Частное предприятие «Аллатра плюс»
Республика Беларусь, 220012,
г. Минск, ул. Академическая, 11-Б, офис 1.
Тел/факс: +375 (17) 294 94 70
Тел. моб. (МТС): +375 (33) 3 559 559
www.atlatraplus.by; e-mail: info@allatraplus.by

По вопросам распространения книг
в Российской Федерации:

ООО «Аллатра Русь»
Россия, 129344, г. Москва, ул. Енисейская, д. 7, корпус 3
Тел.: +7 (499) 755 57 28
Тел. моб. (МегаФон): +7 (925) 755 57 28
www.allatra.ru e-mail: info@allatra.ru

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ АЛЛАТРА

МОД «АллатРа» — это глобальное объединение тех, кто на деле творит Добро и Мир для всех людей. Движение «АллатРа» объединяет людей во всём мире независимо от статуса, социальных категорий, политических и религиозных взглядов.

За короткий промежуток времени активными участниками движения стали сотни тысяч единомышленников в более чем 200 странах мира.

Наша стратегическая задача — побудить в людях желание активно участвовать в жизни общества, совместно с людьми доброй воли из разных стран заниматься полезной для мирового социума деятельностью. Мы вне политики и религии.

Сегодня участниками движения реализуется огромное количество масштабных проектов в разных областях. В ближайшее время стартует наш новый глобальный социальный проект: «Платформа АллатРа. Добро в действии» и международный веб-портал для объединения людей в общих социально значимых делах - «Краудфандинг по Совести»: allatra.in Его цель — создание условий, в которых люди могут по совести, открыто, честно и бескорыстно помогать друг другу. Это доступная возможность для всех без исключения реализовать помощь и дружескую поддержку в различных сферах жизни.

У нас нет деления на руководителей и исполнителей, руководитель и исполнитель - каждый из нас, а вместе мы - сила.

Главный секрет в том, что наш генеральный директор - это СОВЕСТЬ.

Приглашаем всех желающих проявить доброту и помочь мировому обществу выйти на путь духовного-культурного развития через совместные социально значимые проекты. **С нами все кто хочет, может и действует. Быть хорошим человеком - это актуально и модно!**

Координационный Центр МОД «АЛЛАТРА»:

+ 380 (44) 238 89 80; + 380 (44) 238 89 81;
+ 380 (99) 175 47 77; + 380 (96) 875 47 77; + 380 (63) 178 47 77

E-mail: center@allatra.org Skype: allatra-center Сайт: allatra.org

Видеоканал по книге «АллатРа»



На сайте **allatra.tv** вы можете просмотреть и скачать познавательные видео, в которых рассматриваются темы из книги «АллатРа», а также других книг Анастасии Новых

Рекомендуем посмотреть следующие выпуски по темам:

ЖИЗНЬ ГЛУБИННЫМИ ЧУВСТВАМИ — СВОБОДА ОТ СМЕРТИ. ВЫПУСК №11

МЕДИТАЦИЯ — ДУХОВНЫЙ ПУТЬ. ВДВОЁМ НАЕДИНЕ. ВЫПУСК №12

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА «ЦВЕТОК ЛОТОСА». ВДВОЁМ НАЕДИНЕ. ВЫПУСК №13

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ ПЕРВЫЕ ШАГИ. ВЫПУСК №14

МЕДИТАЦИЯ «ЧЕТВЕРИК». НЕВИДИМЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. ВЫПУСК №15

МЕДИТАЦИЯ. НЕВИДИМЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА «ПИРАМИДА». ВЫПУСК №17

О ДУШЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ. ДУХОВНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ. ВЫПУСК №18

Анастасия Новых
Духовные практики и медитации

Редактирование: *А. Новых*
Дизайн обложки: *А. Крушельницкий* ©

Подписано в печать 15.12.2014 г.
Формат 84x108/32. Бумага офсетная.
Печать офсетная.
Уел. печ. л. 6, 72. Тираж 3 000 экз.
Заказ№ 319/12.

Издатель: “СПД Хатимлянская А.В.”,
св-во ДК№ 2973
ТМ Издательский дом «ЛОТОС»®
03151, г. Киев, ул. Кудряшова, 7

Отпечатано в ПП “Юнисофт”, 61036, г. Харьков,
ул. Морозова, 13-6



Агапит Печерский Врач Безмездный первый Лекарь Киевской Руси, монах Киево-Печерской Лавры, который имел большую духовную силу, обладал необыкновенным даром исцеления. К его мощам вот уже тысячу лет не прекращается людской поток. Подробнее о неделе с 25 ФЕВРАЛЯ и уникальных свойствах мощей Агапита Печерского читайте во II томе серии книг Анастасии Новых.

Портрет соответствует истинному внешнему облику Агапита Печерского, восстановленному учёными (г.Москва).

Портрет «Агапит Печерский» необычен по своему мистическому воздействию на зрителя, являясь совершенно уникальным произведением современного искусства. Он непонятным образом усиливает то, что доминирует в человеке. Портрет написан при помощи древних техник,

неповторимо,оживляющих образ, будоражащих суть самого сокровенного в человеке.

Отче мой Истинный,
На Тебя Единого уповаю,
И молю Тебя, Господи,
Лишь о спасении души своей,
Да будет воля Твоя Святая
Укреплением моим на пути сиём,
Ибо жизнь без Тебя мгновение пустое.
И лишь в служении Тебе жизнь Вечная.
Аминь.


Отче мой Истинный,
На тебѧ Единого уповаю.
И молю Тебѧ, Господи,
Лишь о спасении души своей.
Да будет волѧ Твоѧ свѧтаѧ